


# أدوات العظماء

الأساليب، والأعمال الروتينية، والعادات
الخاصة بأصحاب المليارات، والرموز،
وذوي الأداء العالمي

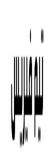
تيم فيريس

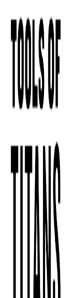




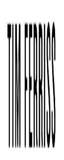









THE TACTICS, ROUTINES, AND HABITS
OF BILLIONAIRES, ICONS,
AND WORLD-CLASS PERFORMERS




FOREWORD BY ARNOLD SCHWARZENEGGER

## إخلاء الطرف القانوني الخاص بالناشر

يقدم هذا الكتاب مجموعة كبيرة من الآراء عن موضوعات متنوعة تتعلق بالصحة والرفاهية، ويتضمن أفكارًا معينة، ومعـالجات وإجـراءات قـد يكـون تطبيقـها خطـيرًا أو غـير قانوني إذا ما اتخذت دون إشراف طبي ملائم؛ وهذه الآراء تعكس أبحاث وأفكار المؤلف أو رؤى أصحاب الأفكار التي يقدمها المؤلف، ولكن لا ينبغي أبدًا أن تحل محل خدمات الطبـــيب المـــدرب. لـــذلك اســتشر مقــدم الرعايــة الصــحية الخاص بك قبل أن تشرع في اتباع أية حمية غذائية، أو دواء أو نظام رياضي؛ فالمؤلف والناشر يخليان مسئوليتهما عن أي آثار وخيمة تنتج بشكل مباشر أو غير مباشر عن اتباع المعلومات الواردة في هذا الكتاب.

## إخلاء طرف تيم

من فضلك لا ترتكب أية حماقة أو تلقِ بنفسك إلى التهلكة؛ فــهذا ســيجعل كــل واحــد منـا تعـيسًا. لـذلك اسـتشر طبـيبًا، ومحاميًا وإخصائيًّا نفسيًّا قبل أن تفعل أي شيء ورد في هذا الكتاب.

## حقوق المساهمين

# إهداء

**أولا**، أود أن أعبــر عــن امتنــاني لكــل "زمــلاء الــدرب"، كمــا يسميهم جيمس فاديمان.

**ثـــانيًا**، جزء مـــن امتيـــازات المــؤلف ســوف يُخَصَّص لـهذه القضايا القيمة:

• **نجوم ما بعد المدارس(AFTERSCHOOLALLSTARS.ORG)**

التي تقدم برامج لما بعــد المــدارس للحفــاظ علـى سـلامة الأطفـال ومسـاعدتهم على النجاح في الحياة الدراسية والعملية.

• **مؤسسة Donorschooseorg** التي تسهل على أي شخص مساعدة الفصول المفتقرة بشدة إلى الموارد؛ وبذلك تجعلنا أمــة يحظـى كـل طلابـها

بـالأدوات اللازمـة لتحصـيل تعلـيم عظيم.

**• الأبحاث العلمية في مؤسسات مثل مدرسة طب جامعة جونز هوبكينز؛**

حيث تدرِّس عقاقير علاج الاكتئاب المســـتعصي، والتوتـــر المزمـــن (لـــدى مرضـــى الســـرطان المتأخر)، وأي حالات أخرى موهنة للعزيمة.

**ثالثًا**؛ لكل الباحثين عن المعرفة، أتمنى أن تجدوا أكثر مما تبحثون عنه - لعلكم تجدون المساعدة في هذا الكتاب.

## تمهيد

## أنا لست رجلًا عصاميًّا.

كل مرة ألقي خطابًا في مؤتمر لرواد الأعمال، أو أخاطب طلاب الجامعات، أو أشارك في موقعReddit ؛ حيث أسأل عن أشياء كثيرة أجد من يقول:

"ســـيادة الحاكم/المحافظ/أرنولد/أرني/شـــوارزي/شنتزيل (وهو ما يتوقف على المكان الذي أتواجد فيه) باعتبارك رجلًا عصاميًّا، ما خطتك للنجاح؟".

ودائـمًا مـا يندهشـون عنـدما أشـكرهم علـى الإطـراء وأقـول لـــهم: "أنـــا لســـت رجـــلًا عصـاميًّا؛ فقـد تلقـيت الكثـير مـن المساعدة".

صحيح أنني نشأت في النمسا وكنت نحيفًا، وصحيح أنني انتقلت إلى أمريكا بمفردي وليس معي سوى حقيبة أدواتي الرياضـــية، وصـــحيح أنـــي عملـــت بـــنَّاء واســـتثمرت فـــي العقـــارات لأصـــبح مليـونيرًا قبـل حتـى أن ألـوح بسـيف فـي فيلم . Conan the Barbarian ولكنني لست رجلًا عصاميًّا. وكشأن أي إنسان - يريد أن يصل إلى ما وصلت إليه - وقفت على أكتاف

عمالقة.

فقد بنيت حياتي بفضل والديَّ، ومدربين، ومعلمين، وأناس طيبين وفروا لي المدربين أو الغرف الخلفية بصالات الألعاب الرياضية كي أنام فيها، وبفضل مستشارين أمدوني بالحكمة والنصيحة، وقدوات حفزتني القراءة عنهم في صفحات المجلات (ومع توسع دائرة حياتي، من التفاعلات الشخصية).

وكانت لي رؤية كبيرة، وكنت مفعمًا بالشغف. ولكنني ما كنت لأصل لما وصلت إليه دون مساعدة أمي في أداء واجبي المدرسي (وتوبيخي عندما لم أكن مستعدًّا للمذاكرة)، ودون مساعدة والدي وهو ينصحني بأن "أكون نافعًا"، ودون مساعدة معلميَّ الذين شرحوا لي كيف أبيع، ودون مدربين علموني أساسيات رفع الأثقال.

ولو لم أشاهد مجلة تتصدر غلافها صورة ريج بارك، وأقرأ عن تحوله من بطل العالم لكمال الأجسام ليجسد دور هرقل على الشاشة الكبيرة، فلعلي كنت لا أزال هائمًا على وجهي في جبال الألب النمساوية. لقد عرفت أنني أردت مغادرة النمسا، وعرفت أن أمريكا هي بالضبط المكان الذي أنتمي إليه، لذلك فإن ريج أشعل حماسي وأعطاني خطة نجاحي.

لقد أحضرني جو ويدر إلى أمريكا وشملني برعايته، وأثرى مشواري المهني كلاعب كمال أجسام وعلمني الكثير عن مجال الأعمال، وأعطتني لوسيل بال فرصة عظيمة عندما دعتني في حلقة خاصة حققت انطلاقتي الأولى في هوليوود. وفي عام ٢٠٠٣، لولا مساعدة ٤٢٠٦٢٨٤ مواطنًا كاليفورنيًّا، لما تم اختياري محافظًا لهذه الولاية العظيمة.

فكيف لي أن أدعي أنني رجل عصامي؟ فتقبُّل هذه الصفة يجعلني أنكر فضل كل شخص وكل نصيحة أوصلتني لما أنا فيه. كما أن صفة العصامي تعطي الانطباع الخطأ بأنه يمكنك أن تفعل ذلك وحدك.

لم يكن بإمكاني ذلك، وأغلب الظن أنك غير قادر على ذلك أيضًا.

ونحن جميعًا نحتاج إلى الوقود. ولولا مساعدة ونصيحة وإلهام الآخرين، لتوقف محرك عقولنا، ولعلقنا في مكان لا يوصلنا لأي شيء.

لقد كنت محظوظًا بأن أجد ناصحين وقدوات في كل خطوة في حياتي، وكنت محظوظًا بمقابلة الكثير منهم. وبدءًا من جو ويدر وحتى نيلسون مانديلا، ومن ميخائيل جورباتشوف ومحمد علي، آندي وارهول وجورج بوش الأب، لم أخجل قط من طلب النصيحة ومن الآخرين لكي يشعلوا حماستي.

ولعلك استمعت لتسجيلات تيم. (أنصحك تحديدًا بسماع حلقة عن لاعب كمال الأجسام الباهر الذي يتحدث بلكنة نمساوية). لقد استخدم منبره ليحضر إليك حكمة الكثير من رواد الأعمال، والترفيه والرياضة، والذين أتحدى أنك قد تعلمت شيئًا منهم، ولعشرات المرات، أتحدى أنك قد اخترت شيئًا لم تلاحظه من قبل.

وسواء أكان عادة صباحية، أو فلسفة، أو نصيحة خاصة بتدريب، أو مجرد حافز لتتابع يومك، ليس هناك شخص على ظهر الأرض لم يستفد ببعض المساعدة الخارجية.

ولقد تعاملت مع العالم دومًا باعتباره حجرتي الدراسية، واستوعبت الدروس والحكايات منه؛ لأحفز سيري إلى للأمام. وأتمنى أن تفعل الأمر نفسه.

وأسوأ شيء قد تفعله على الإطلاق هو أن تظن أن لديك ما يكفي من المعرفة.

**لا تتوقف عن التعلم أبدًا، أبدًا.**

ولهذا السبب اشتريت هذا الكتاب، وأنت تعرف أنه أيًّا ما كنت في الحياة، ستكون هناك لحظات لا تملك فيها الإجابة، أو المحرك، أو تضطر للبحث خارج نفسك.

اعترف بأنك غير قادر على عمل ذلك وحدك، وأنا بالطبع لا يمكنني ذلك، وليس هناك من هو قادر على ذلك. والآن، اقلب الصفحة وتعلم شيئًا.

ـــــــ أرنولد شوارزنيجر

# على أكتاف العمالقة

أنا لست الخبير؛ أنا المجرب، أنا الكاتب، أنا الدليل.

إذا وجدت أي شيء رائع في هذا الكتاب، فالفضل في ذلك يعود إلى العقول اللامعة التي كان أصحابها بمثابة معلمين، ونقـــاد، ومســـاهمين، ومصـحين، ومصـادر، ومـراجع. إذا وجدت أي شيء سخيف في هذا الكتاب، فهذا لأنني لم آخذ بنصيحتهم أو لأنني اقترفت خطأ ما.

رغم أنني أدين بالشكر لمئات الأشخاص، فإنني أود أن أشكر هنـا الضـيوف الأعزاء الـذين ظـهروا فـي برنـامجي، وعلـى صفحات كتابي هذا، والذين أوردهم كالتالي:

## المحتوى

# اقرأ هذا أولًا -كيفية استخدام الكتاب

"من الحواف، ترى كل الأشياء التي لا يمكنك أن تراها من المركز. أشياء كبيرة لم يحلم أحد بها، يراها من هم على الحافة أولًا". ـ

ــــــــ كورت فونيجوت

"الروتين - لدى رجل ذكي - علامة على الطموح". ـ

ــــــــ ويستن هيو أودن

**أنا مولع بكتابة الملاحظات.**

لقــد ســجلت تقـريبًا كـل تـدريب منـذ كنـت فـي سـن الثامنـة عشـرة، وهناك حوالي ٢.٥ متر من الأرفف في منزلي تعج بالمفكرات المتراصة بعضها

فوق بعض. ضع في اعتبارك أنـها تتنـاول موضـوعًا واحـدًا، وهنـاك العشـرات منـها. بعـض الأشـخاص قد يسـمي ذلك اضطراب الوسـواس القهري، وقد يعتبــره كثــيرون هــوس البحـث فـي حـد ذاتـه؛ ولكنـي أراه ببسـاطة: مجموعة وصفاتي الحياتية.

وهدفي هو أن أتعلم الأشياء من المرة الأولى، وأستخدم ما تعلمته مدى حياتي.

على سبيل المثال، لنفترض أنني عثرت على صورة لنفسـي يــوم ٥ يونــيو ٢٠٠٧، وقلــت فـي نفسـي "أتمنـى حـقًّا لـو أبـدو كذلك مرة أخرى"، فليسـت هناك مشكلة. سوف أفتح مجلدًا مليئًا بالتراب من يوم ٥ يونيو ، وأراجع الأسابيع الثمانية من التدريب والأطعمة التي اتبعتها قبل هذا التاريخ وأكررها، و - يا إلهي - تنتهي بي الحال مثلما كنت وأنا في سن أصغر (باستثناء الشعر). والأمر لا يكون بهذه السهولة على الدوام، ولكنه كثيرًا ما يكون كذلك.

وهذا الكتاب -مثل بقية كتبي -عبارة عن مجموعة وصفات للأداء المتميز جمعتها لاستخدامي الشخصي، ولكن هناك فــارقًا واحــدًا كبــيرًا، وهــو أنــي لــم أخطــط قـط لنشـر هـذا الكتاب.

وفي أثناء كتابتي لهذا الكلام، أنا أجلس في مقهى بباريس يطل على حديقة لوكسمبورج، بشارع ريو سانت جاكوبس؛ الذي يعد أقدم شارع في باريس، وله تاريخ أدبي ثري. ولقد عاش فيكتور هوجو في بضع بنايات من المكان الذي أجلس فيـــه، واحتســـت جـــيرترود شـــتاين القـــهوة هنـــا، وكـــون فرانســـيس سـكوت فيتزجيرالـد علاقـات اجتماعيـة علـى مقربة مني، كما هام هيمنجواي في هذه الطرقات وكتبه تدور في ذهنه، والحماس دون شك يسري في دمه.

ولقد جئت إلى فرنسا لآخذ استراحة من كل شيء. بدون سـبل للتواصـل الاجتمـاعي، بـدون رسـائل بريـد إلكتـروني، بدون التزامات اجتماعية، بدون مجموعة من الخطط... لا يشـغلني سـوى مشـروع واحـد: لقـد خصـصت هـذا الشـهر لأراجع كل الدروس التي تعلمتها مما يقرب من ٢٠٠ شخص من أصحاب أعلى الأداء الذين استضفتهم في برنامج **تيم فيريس** شو، الذي تم تنزيله مؤخرًا مائة مليون مرة. وكان مـن بـين الضـيوف مـن لـه بطـولات مـذهلة فـي الشـطرنج، ونجوم أفلام، ولواءات يعلقون أربعة نجوم على أكتافهم، وأبطال رياضيون، ومديرو محافظ وقائية -كانوا مجموعة غريبة ومختلفة.

وكثيرون منهم دخلوا مجال الأعمال والمشروعات المبتكرة، وتحـولوا مـن الاسـتثمارات إلـى الأفـلام المقتبسـة. ونتيجـة لـذلك، اسـتوعبت الكثـير مـن حكمتـهم خـارج تسـجيلاتنا، ســواء مـــن خـلال التـدريبات، أو

الجلسـات المزدحمـة، أو الرسائل المتبادلة، أو حفلات العشاء، أو الاتصالات الهاتفية المتأخرة. وفي كل حالة، أتيح لي التعرف عليهم أكثر مما تنشره عنهم وسائل الإعلام.

ولقد تحسنت حياتي كثيرًا في كل مجال بفضل الدروس التي يمكنني تذكرها؛ ولكن هذا مجرد جزء بسيط، فأكثر الكنـــوز لا تزال محفوظـــة فـــي آلاف الصـــفحات الأصـــلية والملاحظات المكتوبة بخط اليد؛ ولكنني تمنيت أن أحظى بفرصة لجمع كل ذلك في كتاب واحد.

لـذلك، جلسـت وحـدي لشـهر كـامل لاسـتعراض كـل مـا لـديَّ) ولأكون واضحًا، كما يقول الفرنسيون(Pain au Chocolat ؛ لأجمـع المـدونات النـهائية لنفسـي، لتكـون المـدونة الجامعـة لكل المدونات، ولتكون شيئًا بإمكانه مساعدتي في بضع لحظات، ويمكنني قراءته طوال حياتي.

كان هذا هو الهدف الأسمى، على الأقل، ولم أكن واثقًا من النتيجة.

وخـلال أسـابيع مـن البـدء، فـاقت التجربـة كـل التوقعـات، وبغض النظر عن الموقف الذي أجد نفسي فيه، كنت أجد فـي هـذا الكتـاب مـا يسـاعدني. والآن، عنـدما أشـعر بـأنني عالق، محبوس، محبط، غاضب، منزعج أو مشوش، فأول ما أفعله هو استعراض هذه الصفحات وأنا أحتسي كوبًا من القهوة المركزة. وحتى الآن، أجد الدواء الذي أحتاج إليه فـي غضـون ٢٠ دقيقـة مـن زيـارة هـؤلاء الأصـدقاء، فـمَن سـتتخذه صـديقًا الآن؟ هـل تحتـاج إلـى مـن يـربت كتفـك؟ هنـاك مـن يقـوم بـهذه المـهمة. هـل تريـد مـن يصـفعك علـى وجهك؟ لديك كثيرون ممن يقومون بهذه المهمة أيضًا. هل أنت بحاجة لمن يوضح لك أن مخاوفك لا أساس لها من الصحة... أو لماذا تصبح مبرراتك مجرد ترهات؟ لك هذا.

ستجد في هذا الكتاب العديد من المقولات المهمة، ولكن لـيس معنـى ذلـك أنـه مجـرد كتـاب جـامع لمقـولات؛ بـل هـو مجموعة من الأدوات التي بإمكانها تغيير حياتك.

هنـاك كثـير مـن الكتـب التـي تزخـر بـالحوارات، ولكـن هـذا مختلف؛ لأنني لا أرى نفسي مُجري حوارات، بل أرى أنني مجـرِّب. وإذا لـم تتسـنَّ لـي تجربـة شـيء مـا أو اسـتنساخ النتائج في واقع الحياة اليومية الفوضوي، فلا أهتم بذلك؛ فكـل شـيء ورد فـي هـذه الصـفحات مـدقق، ومسـتكشف، ومطبـــق علـــى حيـاتي الخاصـة بطريقـة أو بـأخرى. ولقـد استخدمت العشرات من هذه الإستراتيجيات والفلسفات في مفاوضات تنطوي على مخاطرات كبيرة، وبيئات زاخرة بالأخطار، أو صفقات تجارية كبيرة. وهذه الدروس جعلتني أمتلك ملايين الدولارات ووفرت عليَّ سنوات من الجهد

الضـــائع والإخفــاقات. ولكنــها تنجــح عنــدما تكــون بــالفعل بحاجة ماسة إليها.

وبعض التطبيقات تكون واضحة من الوهلة الأولى، وبعضها الآخر خفي، وسوف يثير بداخلك إدراكًا متأخرًا بعد أسابيع لتجد أنك تقول في نفسك: "يا إلهي، الآن فهمت!"، وأنت تحلم حلم يقظة أو تأخذ حمامًا أو تكون على وشك النوم.

وكثـــير مــن الجمــل المــوجزة البليغــة تحمــل مجلــدات مــن المعاني. فبعضها يلخص ميزة في مجال كامل في جملة واحـــــدة، وكمـــا يقـــول جوشـــوا وايتزكـــين (صـــفحة 501)- أسطورة الشطرنج وملهم فيلم Searching for Bobby Fischer؛ هذه التعاليم الصغيرة التي في حجم القضمة "طريقــة لتعلــم الأكبـر مـن الأصـغر"، وعمليـة جمعـها تكشـف الكثير كذلك. إذا ظننتُ أنني رأيت فيلم "The Matrix" من قبل، فأنا مخطئ، أو حتى رأيت ١٠٪ منه فقط. وبرغم كون النســـبة ١٠٪ فقـــط - "جُزُر" مـــن الملاحظـات عـن مرشـدين فـــرديين - فقـــد غـــيرت حيـــاتي بـــالفعل وســـاعدتني علـــى الوصول بنتائجي لأعلى مستوى. ولكن بعد تكرار زيارة أكثر من مائة عقل كجزء من كتاب واحد، أصبحت الأمور مثيرة للغاية بسرعة كبيرة. ولعشاق الأفلام منكم، كان ذلك أشبه بنهاية فيلم The Sixth Sense أو The Usual Suspects : "مقبض الباب الأحمر! وكوب قهوة كوباياشي اللعين! كيف لم ألحظ ذلك؟! كان أمام عيني تمامًا طوال الوقت!".

ولمساعدتك على رؤية الشيء نفسه، بذلت قصارى جهدي لأحيك الأنماط المتشابهة معًا على مدار الكتاب، وألاحظ المواضع التي يُجمِع الضيوف فيها على عادات ومعتقدات وتوصيات شاملة.

وأحجية الصور المتقطعة المكتملة تكون أعظم بكثير من مجموع أجزائها.

## ما الذي يجعل هؤلاء الأشخاص مختلفين؟

"احكم على المرء من خلال أسئلته لا إجاباته".

- بيير مارك جاستون

أصحاب الأداء العالمي لا يتمتعون بقوى خارقة.

فالقواعد التي صاغوها لأنفسهم تمكنهم من بلورة الحقيقة لـدرجة قـد تجعلـها تبـدو بـهذا الشـكل، ولكنـهم تعلمـوا كـيف يفعلون ذلك، وبالتالي يمكنك أن تفعل مثلما فعلوا. وهذه "القواعد" في الغالب هي عادات غير شائعة وأسئلة أكبر.

وفي عدد مذهل من الحالات تكمن القوة في العبث، فكلما كـانت الأسـئلة عبثيـة و"مسـتحيلة"، كـانت الإجـابات أكثـر عمقًا. وخذ على سبيل المثال سؤالًا يحب الملياردير ورائد الأعمال بيتر ثييل طرحه على نفسه وعلى الآخرين:

**"إذا كانت لديك خطة عشرية عن كيفية تحقيق (شيء ما)، فإنه يجب أن تسأل نفسك: لماذا لا يمكنك أن تفعل ذلك في ٦ أشهر؟".**

وبهدف التوضيح، يمكنني أن أعيد صياغة ذلك:

**"ما الذي يمكنك أن تفعله لتحقق أهدافك للسنوات العشر القادمة خلال الأشهر الستة القادمة لو كان هناك مسدس موجه إلى رأسك؟".**

الآن، لنتوقف. هل أتوقع منك أن تستغرق ١٠ دقائق لتتأمل ذلـك، ثـم تحقـق أحـلام عشـر سـنوات خـلال الأشـهر السـتة القادمة بطريقة مدهشة؟ كلا، لكنني أتوقع أن هذا السؤال سـوف يفتـح آفـاقك علـى مصـاريعها، تمـامًا مثلمـا تنشـق الفراشة شرنقتها لتظهر بقدرات جديدة. والنظم "الطبيعية" الموجودة لديك لا تعمل عندما تجيب عن سؤال كهذا. أنت مضطر لأن تكسر قيودًا زائفة - كأنك تتخلص من جلدك - لتدرك أنك قادر على إعادة التفاوض بشأن واقعك برمته، وكل ما يحتاج إليه الأمر هو الممارسة.

وأقترح عليك أن تقضي وقتًا مناسبًا مع أكثر الأسئلة التي تجدها سخيفة في هذا الكتاب؛ ثلاثين دقيقة من التصفح الواعي قد تغير حياتك.

وفوق ذلك، فبينما يكون العالم منجم ذهب، ستحتاج إلى أن تحفر في رءوس الآخرين لتستكشف ثرواتها، والأسئلة هي الفئوس وميزتك التنافسية. وهذا الكتاب سوف يمدك بالذخيرة التي تحتاج إليها كي تختار منها ما تريده.

## تفاصيل تعزِّز الأداء

عندما كنت أنظم جميع مواد الكتاب لنفسي، لم أرد نظامًا مجهدًا يتكون من ٣٧ خطوة.

بل أردت فاكهة قريبة مدلاة ذات عوائد فورية؛ لذا تعامل مـع القواعـد الـواردة بـين طياتـه صـغيرة الحجـم بـاعتبارها تفاصيل من شأنها تعزيز الأداء، ومن الممكن إدخالها على أي برنـامج تـدريبي (اقـرأ هنـا: مختلـف المـهن، التفضـيلات الشخصية، المسئوليات الفريدة، إلخ) لكي تشعل حماسك نحو التقدم.

ولحسن الحظ، النتائج الفائقة لا تتطلب دومًا جهودًا فائقة؛ فالتغيرات الكبيرة قد تحدث بخطوات صغيرة. ولكي تغير حياتك جذريًّا، ليس عليك أن تخوض سباق ١٠٠ ميل، أو تحصل على درجة الدكتوراه، أو تعيد تقويم نفسك تمامًا؛ ولكن الأشـ الصغيرة، التي تواظب عليها، هي ما تحدث كـــل الفــارق) مثــال "تكــوين الفــرق الحمــراء" كــل ٣ أشــهر، وممارسة تأملات تارا براك، والمواظبة على الصوم المتقطع أو استخدام المكملات الغذائية مثل الكيتونات الخارجية المنشأ.

وقد عرفت "الأداة" على نطاق واسع في هذا الكتاب، وهي تشمل الأعمال الروتينية، والكتب، وحديث النفس المعتاد، والمكملات الغذائية، والأسئلة المفضلة، والمزيد والمزيد.

ما القاسم المشترك بينها؟

فـــي هـــذا الكتـــاب، ســـتبحث بشـــكل طبـــيعي عـــن عـــادات وتوصيات مشتركة، وهو أمر واجب عليك، وفيما يلي نقدم لك بعض الأنماط التي ستجد بعضها أكثر غرابة من بعضها الآخر:

• أكثــــر مــــن ٨٠٪ ممــــن حاورتــــهم يمارســون شــكلًا مــا مــن ممارسات اليقظة أو التأمل.

• عدد مفاجئ من الذكور (وليس الإناث) فوق سن الخامسة والأربعــين لا يتنــاولون وجبــة الإفطــار، أو يتنــاولون شــيئًا بســيطًا للغايــة (مثــل ليــارد هــاملتون، ومــالكولم جلادويــل، والجنرال ستانلي مكريستال).

• هنــــاك كثــــير ممــــن يســتخدمون جــهاز تشــيليباد للتبريــد والتدفئة وقت النوم.
• يُطرون الأعمال النقدية لكتب مثل، Poor Charlie's Almanack ، Sapiens ، Influence، و . Man’s Search for Meaning وغيرها.

• اعتيــــاد الاســــتماع إلــى أناشــيد منفــردة وتكــرار ســماعها للحفاظ على التركيز.

• جميعهم تقريبًا قاموا بشكل أو آخر بعمل "محدد" (إتمام مشروعات في وقتهم الخاص وعلى نفقتهم الخاصة، ثم عرضها على مشترين محتملين).

• اعتقاد أن "الفشـل لا يدوم" (انظر روبرت رودريجيز) على اختلاف صياغتها.

• كـــل ضـيوفي تقــريبًا تمكنــوا مــن تحـديد "نقــاط ضـعف" واضـحة فيـهم وحولوهـا إلـى مـيزات تنافسـية هائلـة (انظـر أرنولد شـوارزنيجر).

وبالطبع سأساعدك على الوصول لهذه النقاط، ولكن هذا أقل من نصف قيمة هذا الكتاب. وبعض أكثر الحلول المشجعة توجد في الحالات الشاذة. وأريد منك أن تبحث عن شخص كان عديم القيمة تشبه صفاته صفاتك الفريدة. وركز على الطـرق غــير التقليــدية؛ مثـل رحلـة "شـاي كـارل" مـن عـامل يدوي إلى نجم على اليوتيوب لمساهم في تأسيس قناة بيعت بحوالي مليار دولار، وجميعهم يتسمون بالمثابرة، أو كما يصف مبرمج هندسي: "هذا ليس خللًا، ولكنها سمة!".

اســتعر بحريــة، وكــن متفــردًا فيمــا تجمــع، واصـنع بصـمتك الخاصة التي تتحدث عن نفسها.

هذا الكتاب مائدة طعام - وإليك كيفية الحصول على أكبر استفادة منها

القاعدة # ١: تخطَّ بحرية.

أريد منك أن تتخطى أي جزء لا يجذبك؛ فهذا الكتاب من المفتـــرض أن تمتعــك قراءتــه، وهــو مائــدة طعــام يمكنــك الاختيار مما عليها، ولا تترك نفسك للمعاناة. فإن كنت تكره الجمبـري، فـلا تتناولـه، وتعـامل معـه بـاعتباره دليـلًا يمكنـك اختيار ما يناسبك منه، وهذه هي الكيفية التي كتبته بها. وهدفي أن يُعجَب كل قارئ بـ ٥٠٪ منه، ويحب منه ٢٥٪، وألا ينســى ١٠٪ منـــه علـــى الإطـــلاق. وإليــك الســبب: بالنســبة للملايــين الــذ ســمعوا النشـرة الصـوتية، والعشـرات الـذين صححوا هذا الكتاب، ستجد الأشياء البارزة بنسبة ١٠/٢٥/٥٠ تختلــف تمــامًا بالنسـبة لكـل شـخص، وهـذا هـو مـا يعجبنـي فيه.

ولقد تشرفت بوجود العديد من الضيوف في هذا الكتاب - أفضـــل أشــخاص فــي مجالاتــهم - الــذين صــححوا الصــور الجانبية نفسها، وأجابوا عن سؤالي "أي ١٠٪ عليك أن تبقي عليها، وأي ١٠٪ تتخطاها بالطبع؟". وفي مرات كثيرة كانت الـ ١٠٪ "التــي يجــب الإبقــاء عليــها" هــي بالضــبط الــ ١٠٪ "التـي يجب تخطيها" لشخص آخر! فهذا الكتاب لا يناسب الجميع. وأتــوقع منــك أن تتخطــى أجزاءً كثــيرة منــه، وأن تقــرأ مـا تستمتع به.

القاعدة # ٢: تخطَّ، ولكن افعل ذلك بذكاء

بعد قول ذلك، دوِّن ملاحظات قصيرة يسهل عليك تذكرها عن أي جزء تتخطاه، ويمكنك وضع نقطة صغيرة في زاوية صفحة ما، أو إبراز عنوان بلون واضح.

لعـل الأجزاء التـي تتخطـاها حـول موضـوعات أو أسـئلة معينـة تمثـل بقـعًا عمـيـاء، وعنـق الزجاجـة، أو مشـكلات لـم تحل في حياتك - كان هذا بالضبط ما حدث معي.

وإذا قررت أن تتجاوز جزءًا ما، فدوِّنه، وعد إليه في وقت لاحق، وسل نفسك: "لماذا تخطيت هذا الجزء؟". أيبدو أدنى من مستواي؟ أيبدو أصعب من اللازم؟ وهل توصلت لذلك بعـد تفكـير، أم أنـه انعكـاس لتحـيزات ورثتـها عـن أبويـك وآخرين؟ في كثير من الحالات، ترجع معتقداتنا "الخاصة" لغيرنا ولسنا نحن الأساس. وهذا النوع من الممارسة هو الكيفية التي شكلت نفسك بها، بدلًا من محاولة اكتشاف نفسك. ولاكتشاف النفس أهمية كبيرة، ولكن في أغلب الأحيان يكون الأوان قد فات، فهي مرآة خلفية، وأنت تصل إلى الوجهة التي تريدها عن طريق النظر إلى الزجاج الأمامي.

## تذكر مبدأين فقط

كنت أقف مؤخرًا في ساحة مونج بباريس، في ركن منعزل علـى نـهر السـين، فـي رحلـة مـع الكتابـة الإبـداعية فـي الأكاديميـة الأمريكيـة بباريس. فجـذبتني سـيدة جـانبًا وسألتني عما أريـد توصيله مـن هـذا الكتـاب، فـي جوهـره. وبعد ثوان، دخلنا جميعًا في حوار محتدم؛ حيث تحدث الحاضرون عن الطرق الملتوية التي أحضرتهم بها إلى هناك في ذلك اليوم. وكان لكل شخص تقريبًا قصة وراء رغبته فـي القـدوم إلـى بـاريس اسـتمرت لسـنوات، وفـي بعـض الحالات من ٣٠ إلى ٤٠ عامًا، ولكنه افترض استحالة حدوث ذلك. وبالاستماع إلى حكاياتهم، أخرجت ورقة ودونت إجابتي عن سؤالها. وفي هذا الكتاب - في صميمه - أردت أن أوصل ما يلي:

**النجاح مهما كان تعريفك له يمكن تحقيقه إذا جمعت العادات والمعتقدات الصحيحة والمجربة على أرض الواقع.**

هناك شخص آخر طبق نسختك من "النجاح" قبلك، وفي كثير من الحالات، فعل كثيرون شيئًا مماثلًا. وقد تتساءل: ولكـن "مـاذا عـن أول محاولـة لاسـتعمار المـريخ؟". لا تزال هناك طرق لعمل ذلك. وانظر إلى بناء

مستعمرات من أنواع أخرى، انظر لأكبر القرارات في حياة روبرت موسيس
)اقرأ( The Power Broker ، أو ببساطة ابحث عن شخص تقدم ليفعل
أشياء عظيمة كان محكومًا عليها بالاستحالة في وقتها (مثل
والت ديزني)؛ فهناك صفات وراثية مشتركة يمكنك استعارتها.

**الأبطال الخارقون من وجهة نظرك (القدوات، الأيقونات، والعمالقة، والمليارديرات إلخ ) كلهم أخطاء ووصلوا بنقطة قوة واحدة أو اثنين لأعلى مستوى.**

فالبشر مخلوقات غير كاملة الصفات. ونجاحك لا يرجع لعدم وجود نقاط ضعف فيك، وإنما لأنك تكتشف نقاط قوتك وتركز على تطوير عادات خاصة بها.
ولإيضاح هذه النقطة، تعمدت تضمين جزأين في هذا الكتاب يجعلانك تقول في نفسك: "واو: **تيم فيريس** فوضوي. بحق السماء، كيف يحقق أي شيء في حياته؟". وكل إنسان يخوض معركة أنت لا تعرف شيئًا عنها، وأبطال هذا الكتاب كذلك أيضًا؛ فكل إنسان يخوض معركته الخاصة. لذا عزِّ نفسك بذلك.

بعض الملاحظات المهمة عن التنسيق البناء

هذا الكتاب مكون من ثلاثة أجزاء: الصحة، والثروة، والحكمة. وبالطبع هناك تداخل هائل بين أجزائه؛ نظرًا لتوقف بعضها على بعض. وفي الواقع، يمكن التعامل مع الأجزاء الثلاثة كعمود ثلاثي القوائم يحافظ على توازن الحياة؛ فالمرء يحتاج إليها جميعًا لتحقيق أي نجاح أو سعادة مستمرة. و"الثروة" في سياق هذا الكتاب، تعني أكثر من مجرد المال؛ فهي تمتد إلى الوفرة في الوقت، والعلاقات، والمزيد، وغيرها. وهدفي الأساسي من كتب اعمل أربع ساعات فقط في الأسبوع 1 ، و The 4 Hour Body ، و The 4-Hour Chef هو إيجاد صناعة ثلاثية مقتبسة من مقولة بنجامين فرانكلين الشهيرة: "الخلود إلى النوم مبكرًا والاستيقاظ مبكرًا، يجعلان المرء معافي، وغنيًّا، وحكيمًا". ودائمًا ما يسألني الناس: "ماذا كنت ستضع في كتاب اعمل أربع ساعات فقط في الأسبوع لو أعدت كتابته مجددًا؟ كيف عساك تُحدِّثه؟". كذلك الحال مع كتاب وThe 4-Hour Body، و . The 4-Hour Chef يحتوي هذا الكتاب على أغلب الإجابات للأجزاء الثلاثة.

قبــل تــأليف هــذا الكتـاب، اتصـلت بمايسـون كـوري - مـؤلفDaily Rituals، الذي يستعرض طقوس ١٦١ شخصًا أمثال فــرانس كــافكا وبـابلو بيكاسـو، وسـألته عـن أفضـل قراراتـه المتعلقة بالكتاب، فرد قائلًا: "[أنا] أترك ضيوفي يعبرون عن أنفســهم قــدر المســتطاع، وأظــن أن هــذا أحــد الأمـور التـي أحسنت القيام بها. وفي كثير من الحالات، لا يكمن السر في تفاصــيل روتينــهم أو عاداتــهم، بقــدر مــا يكمــن فـي كيفيـة تحدثهم عنها".

وهــذه ملاحظــة مــهمة، وهــي بالضــبط الســبب وراء فشــل "أغلب كتب المقولات" في ترك تأثير حقيقي.

خذ على سبيل المثال مقولة مثل: "ماذا يوجد على الضفة الأخرى من الخوف؟ لا شـيء" لجيمي فوكس. إنه سطر لا ينســى، ولعلــك تخمـن عمـق المعنـى الكـامن وراءه؛ ولكننـي أتحدى أنك ستنساه خلال أسبوع. ولكن ماذا لو جعلته لا ينســى بتضــمين تفســير جــيمي لســبب اســتخدامه هــذه الحقيقة كي يعلم أولاده الثقة بأنفسهم؟ إن اللغة والسياق الأصلي يعلمانك كيفية التفكير مثل أصحاب الأداء العالمي، لا اجترار المقولات وحسب؛ وهذه هي المهارة الشاملة التي نهدف إليها. وللوصول لهذه الغاية، سوف ترى الكثير من المقولات الممتدة والحكايات. ومن حين لآخر، أميز أسطرًا بخط عريض داخل المقولات، وهــذا لتأكيــد أهميــة ذلــك مــن وجـهة نظـري، لا وجـهة نظـر الضيف.

## كيفية قراءة المقولات - نقاط صغيرة

... = جزء من الحوار محذوف

(كلمات بين قوسين) = معلومات إضافية ليست جزءًا من الحوار ولكنها قد تكون ضرورية لفهم ما يتم تناوله، أو ما هو متعلق بالمعلومات أو التوصيات الخاصة بي.

## كيفية قراءة المقولات نقاط مهمة

لقد صُدم واحد من ضيوف تسجيلاتي، وأيضًا واحد من أذكي الأشخاص الذين أعرفهم - عندما أريته هذا النص. قال لي: "يا إلهي! عادة ما أحب أن أرى نفسي رجلًا ذكيًّا إلى حد ما، ولكنني أستخدم أزمنة الماضي والحاضر والمستقبل كما هي؛ وهذا يجعلني أبدو غبيًّا تمامًا".

النصـوص قـد تكـون شـديدة السـوء. ولقـد قـرأت نصـوصي الخاصة، ولذا عرفت كيف قد يكون ذلك سيئًا.
ومـع تـأجج العاطفـة، قـد يُضـرب بالقواعـد النحويـة عـرض الحائط، وتستبدل بها بدايات خطأ وعبارات ناقصة. وكل إنسان يبدأ عددًا هائلًا من الجمل بـ "و" و"لذا". وأنا وملايين من الناس نميل لاستخدام "وكنت مثل" بدلًا من "وقلت"، وكثير منا يخلط بين الجمع والمفرد؛ وهذا لا بأس به في المحادثات، ولكنه قد يمثل عائقًا في الصفحات المطبوعة. ولهذا صححت كثيرًا من المقولات في بعض الحالات بهدف التوضيح وتوفير مساحة أو من باب اللياقة مع الضيوف والقـراء علـى حـد سـواء. وقـد بـذلت قصـارى جـهدي كـي أحافظ على روح المقولات والمغزى منها، وأنا أحاول أن أجعلها رائعة ومقروءة قدر المستطاع. وفي بعض الأحيان أجعلها سريعة وحرة كي أحافظ على الطاقتين الحركية والعاطفية للحظة. وفي أحيان أخرى، أبسط الصورة، بما في ذلك تلعثمي الشخصي. وإذا بدا لك أي شيء سخيفًا، أو غير ذي صلة، فافترِض أنه خطـئي؛ فكـل شـخص فـي هـذا الكتـاب عمـلاق، وقـد بـذلت قصارى جهدي لأظهر ذلك.

## الأنماط

في حالة ذكر الضيوف توصيات أو فلسفات معينة، فإنني أسجلها بين قوسين. وعلى سبيل المثال، إذا حكت جين دو حكاية عن أهمية اختبار الأسعار الأعلى، فقد أضيف" (انظر مارك أندريسين)"؛ لأن إجابته عن السؤال: "إذا وجدت لوحة إعلانـات فـي أي مكـان، فمـاذا سـتضع عليـها؟"، كـان "أرفـع الأسعار"، التي يشرحها بتعمق.

## المزاح!

لقد ضمنت جرعات وافية من الفكاهة. وقبل أي شيء، إذا ظللت جادًّا طوال الوقت، فسوف تمل قبل أن نصل إلى الموضـوع المـهم بحـق. ثـانيًا، إذا بـدا هـذا الكتـاب جـادًّا وجامدًا، معنيًّا فقط بالإنتاجية ولا مكان فيه للفكاهة، فلن تتذكر سوى القليل جدًّا منه، وأنا أوافق توني روبينز في أن المعلومة دون عاطفة لا تعلق في الذهن. ابحـث عـن "تـأثير فـون ريتـورف" و"قـانون الصـدارة فـي الإقناع" لمزيد من العلم، ولكني تعمدت تصميم هذا الكتاب للوصول بحفظك للمعلومة لأعلى مستوياتها.
وهو ما يقودنا إلى...

## الحيوانات الرمزية

نعم الحيوانات الرمزية. لم يكن هناك مكان للصور في هذا الكتـــاب، ولكنــي أردت نــوعًا مــن الرســومات التوضــيحية لأجعل الأمور ممتعة. ولكنها بدت قضية خاسرة، وعندئذ - بعد كوب أو أربعة من العصير - تذكرت أن أحد ضيوفي، أليكس أوهانينان، يحب أن يسأل المستخدمين المحتملين: "ما حيوانك الرمزي؟". يا إلهي! وهكذا سترى خلاصة سمات حيوانية لأي شخص قد يسخر مني ويتظاهر بتصديقه. ما أفضل جزء؟ عشرات الأشخاص تعاملوا مع السؤال بجدية شديدة ، وقدموا تفسيرات مطولة، وطرأت عليهم تغيرات في سرعة نبضات القلب، كما قدموا مخططات فيين، وكان مـــن بـــين الأســـئلة التـــي انـــهالت علينـــا: "هـــل مـــن المقبـــول استخدام مخلوق خرافي؟"، "هل بإمكاني أن أكون نباتًا بدلًا مـــن ذلـــك؟". للأســـف، لـــم يتســـنَّ لـــي الإلمـــام بســـمات جمـــيع الأشـــخاص وقـــت إصـــدار الكتـــاب، ولـــذلك تجـــد المخططـــات منتشـــرة كأنـــها نقـــانق. وفـــي كتـــاب يتســـم بـــالتطبيق العملـــي، تعامل مع هذه الأمور كأنها قوس قزح من السخافات/حقًّا؛ فالناس يستمتعون بها.

### محتوى ليس له شكل واضح، وفصول **تيم فيريس**

في جميع الأجزاء، هناك أجزاء ليس لها شكل واضح خاصة بالضـــيوف وبـــك حـــقًّا، وهـــذه الأجزاء تـــهدف فـــي الغـــالب لتوسيع المبادئ الأساسية والأدوات التي ذكرها كثير من الناس.

### الروابط، والمواقع الإلكترونية، ووسائل التواصل الاجتماعي

لقد حذفت أغلب الروابط، نظرًا لأن القديم منها لا يسبب ســـوى الإحبـــاط للجمـــيع. وبالنســـبة لأي شـــيء أذكـــره، ينبغـــي افتـــراض أنـــي اختـــرت كلمـــات تمكنـــك مـــن إيجـــاده بســـهولة على محرك جوجل أو أمازون.

**ويمكنك إيجاد جميع الحلقات المذاعة على الموقع الإلكتروني . fourhourworkweek .com/podcast.**

فقط ابحـــث عـــن اســـم الضـــيف، والتســـجيل الصـــوتي المطـــول، وملاحظات البرنامج الكاملة، والروابط، وسوف تظهر لك الموارد كأنها خبز ساخن في صباح بارد.

وفي كل الصفحات الشخصية الخاصة بالضيوف، أشير إلى المكـــان الـــذي يمكنـــك مـــن خلالـــه التفـــاعل معـــهم عـــن طـــريق وســـــائل التواصـــــل الاجتمـــاعي مثـــل: تويتـــر، وفيســـبوك، وإنستجرام، وسنابشات، ولينكدإن.

رواية Siddhartha لهيرمان هيسه، يوصي بها كثير من ضيوفي في هذا الكتاب. وهناك وجبة جاهزة محددة أكد عليها نافال رافيكانت عدة مرات في جولاتنا الطويلة على المقاهي. وبطل الرواية - سيدهارتا - وهو رجل دين يبدو كمتسول، يصل إلى مدينة ويقع في حب امرأة تدعى كامالا. ويطلب الزواج بها، فتسأله: "وماذا تملك؟". وبالمثل يسأله تاجر معروف: "ماذا يمكنك أن تقدم لها بعد أن عرفت؟". وكانت إجابته واحدة في كلتا الحالتين، لذلك ضمنت الحكاية الأخرى هنا. وفي النهاية يحصل سيدهارتا على كل ما يريده.

**التاجر**: "...إذا لم تكن تمتلك أي ممتلكات، فكيف يمكنك أن تعطي؟".

**سيدهارتا**: "كل شخص يقدم ما لديه. الجندي يقدم القوة، والتاجر يقدم البضاعة، والمعلم يقدم العلم، والفلاح يقدم الأرز، والصياد يقدم السمك".

**التاجر**: "حسنًا، وماذا يمكنك أن تقدم؟ ما الذي تعرف ويمكنك أن تقدمه؟".

**سيدهارتا**: "يمكنني أن أفكر، أن أنتظر، أن أصوم".

**التاجر**: "أهذا كل شيء؟".

**سيدهارتا**: "أظن أن هذا كل ما لديَّ".

**التاجر**: "وما فائدة ذلك؟ على سبيل المثال، الصوم، ما الفائدة منه؟".

**سيدهارتا**: "إن له أهمية كبيرة يا سيدي. إذا لم يكن لدى المرء ما يأكله، يصبح الصوم هو أفضل شيء يمكنه عمله. على سبيل المثال، لو لم يكن سيدهارتا تعلم الصوم، لاضطر لطلب المساعدة من الآخرين اليوم، سواء منك أو من غيرك، أو في أي مكان؛ لأن الجوع يدفعه لذلك. ولكن كما هي الحال، يمكن لسيدهارتا أن ينتظر بهدوء؛ فهو ليس قليل الصبر، وليست به حاجة، يمكنه الصبر على الجوع لوقت طويل، بل والسخرية منه".

أفكر في إجابات سيدهارتا كثيرًا بالطريقة التالية:

" **يمكنني أن أفكر**": امتلاك قواعد جيدة لاتخاذ القرار، وامتلاك أسئلة جيدة كي تطرحها على نفسك وعلى الآخرين.

"**يمكنني أن أنتظر**": القدرة على التخطيط طويل المدى، وممارسة الألعاب التي تستغرق وقتًا طويلًا، وعدم تبديد مواردك. "**يمكنني أن أصوم**": القدرة على تحمل الصعاب والمصائب، وتدريب النفس على التحمل والجلد والقدرة على تحمل الآلام.

وهذا الكتاب سوف يساعدك على تنمية هذه الجوانب جميعًا. لقد ألفت هذا الكتاب لأنه الكتاب الذي أردته دائمًا طوال حياتي، وأتمنى أن تستمتع بقراءته قدر استمتاعي بتأليفه.

تحياتي،
**تيم فيريس باريس، فرنسا**

# الجزء الأول

# الصحة

**"عنـدما أتحـرر ممـا أنـا عليـه، سـأصبح مـا يمكننـي أن أكـون عليه".**
ـــــــ لاو تزو

**"ليس مقياسًا للصحة أن تجيد التكيف مع مجتمع مريض لأبعد الحدود".**
ـــــــ جيه. كريشنامورتي

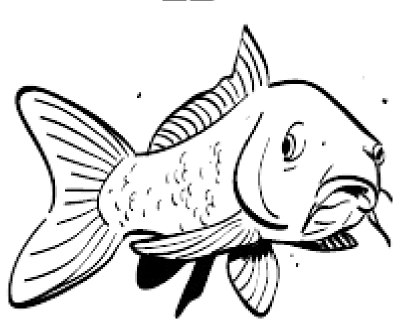
**"في النهاية، الفوز هو النوم وأنت على حال أفضل".**

ـــــــــ جودي فوستر

# أميليا بون

أنا لست الأقوى، ولا الأسرع؛ ولكنني جيد حقًّا في تحمل المعاناة





أميليـــــــــــــــــــــا بـــــــــــــــــــــون

)تويتـــــــــــــــــــــــر:

@AMELIABOONE,AMELIABOONERACING.COM)

توصف بأنها "مايكل جوردان سباق الحواجز"، وتعتبر أفضل لاعبـــة سـباق حــواجز علـى مسـتوى العـالم. ومنـذ بـداية ممارستها لهذه الرياضة، حققت أكثر من ٣٠ انتصارًا واعتلت ٥٠ منصة تتويج. وفي عام ٢٠١٢ في مسابقة التحدي الأقوى علــى مسـتوى العـالم؛ والتـي اسـتمرت ٢٤ سـاعة (قطعـت خلالها مسافة ٩٠ ميلًا، واجتازت ٣٠٠ حاجز)، خاضت السباق بأكمله وتفوقت على أكثر من ١٠٠٠ متسابق، وكان ٨٠٪ منهم من الذكور. والشخص الوحيد الذي تفوق عليها أنهى السباق قبلها

بـثماني دقائق فقط. ومن انتصاراتها العظيمة بطولة العالم لسباق سبارتان، وسباق سبارتان إليت بوينت سيريز، وهي الوحيدة التي فازت ثلاث مرات في مسابقة المُتحدي الأقوى على مستوى العالم (٢٠١٢، ٢٠١٤، ٢٠١٥). كما فازت ببطولة العالم عام ٢٠١٤ بعد ٨ أسابيع من جراحة أجرتها في ركبتـها، كمـا أتمـت سـباق ديـث ريـس ٣ مـرات، وهـي تعمـل محامية بدوام كامل في شركة آبل، وتمارس العدو السريع (تأهلت لسباق ويسترن ستيتس ١٠٠) في وقت فراغها. الحيوان الرمزي: سمك الشبوط

**• ما الذي قد تضعينه على لوحة إعلانات؟**
"لا أحد يدين لك بأي شيء".

**• ما أفضل ما اشترته أميليا بـ ١٠٠ دولار أو أقل؟**
ضـمادات مـانوكا بعسـل النحـل، فلـدى أميلـيا نـدوب حـول كتفيها وفي ظهرها جراء إصابتها بجروح من أسلاك شائكة.

**• أفضل الكتب الملهمة أو التي توصي بها؟**
House of Leavesوهي الرواية الأولى لمارك دانيلويسكي: "هذه رواية يجب أن تحتفظ بنسخة منها؛ حيث تحتوي علـى أجزاء سـوف تحتـاج إلـى قلبـها رأسًا علـى عقـب كـي تقرأهـا. وهنـاك صـفحات معينـة وأنـت تقرؤهـا، تـدور فـي دائرة... إنه كتاب يمثل تجربة حسية كاملة".

نصائح أميليا وطرقها

**• جيلاتين قابل للذوبان في الماء + مسحوق جذور اللفت:**
كنت أستخدم الجيلاتين لعلاج بعض الأنسجة الضامة فيما مضى؛ ولكنني لم أستخدمه على الإطلاق لوقت طويل لأن الجـيلاتين يصـبح ملمسـه أشـبه ببـراز طـيور النـورس عنـد خلطه بماء بارد. لقد أنقذت أميليا سقف حلقي ومفاصلي عندما عرفتني على ماركة جريت ليكس القابلة للذوبان في الماء (ذات العلامة الخضراء)، التي تمتزج بسهولة ويسر. أضف ملعقة كبيرة من مسحوق جذور اللفت مثل مسحوق بيتإليت كي تتجنب أي طعم لأرجل العجل المستخرج منه هذا الجيلاتين، وهي حيلة جديدة تمامًا.
وتستخدم أميليا مسحوق بيتإليت قبل السباق وقبل التدريب؛ حيث يزيد قدرتها على التحمل، ولكنني أحسن استخدامه أكثر منها؛ فـأنا أسـتخدمه فـي صـنع التـارت، وحلـوى الـهلام منخفضـة النشويات، وعندما يشتهي تيم السمين تناول السكريات.

- **أداة رومبل رولر:** أتعتقد أن أداة رومبل رولر أشبه بعجلات السيارات الوحشية. لم تفدني هذه الأسطوانات الإسفنجية كثيرًا، ولكن أداة التعذيب هذه كان لها تأثير إيجابي فوري على شفائي (كما أنها تساعدك على النوم إذا ما استخدمتها قبل النوم). تحذير: ابدأ ببطء. لقد جربت أن أقلد أميليا وقمت بالتمرين ٢٠ مرة في أول تدريب لي، وفي اليوم التالي، شعرت كأنني وُضعت في كيس للنوم وتمت أرجحتي بين شجرتين لبضع ساعات.

- **تمرير قدمك أعلى كرة جولف** على الأرض كي تزيد مرونة "أوتار ركبتيك". قطعًا هذا أكثر نفعًا من ممارسة رياضة اللاكروس. وضع منشفة على الأرض أسفل كرة الجولف؛ خشية أن تصيب عين كلبك.

- **كونسيبت٢ سكيإرج**: للتدريب عند إصابة الجزء السفلي من جسمك. بعد جراحة أجرتها في ركبتها، استخدمت أميليا هذا الجهاز الرياضي بسيط التأثير لتحافظ على قدرة قلبها وأوعيتها الدموية على التحمل، وتستعد لبطولة المتحدي الأقوى في العالم، والتي فازت بها بعد ثمانية أسابيع من الجراحة التي أجرتها في ركبتها. ويعد كيلي ستاري من أكبر المعجبين بهذا الجهاز.

- **العلاج بالإبر الجافة**: لم أسمع بهذا من قبل حتى التقيت أميليا.(في جلسة الوخز بالإبر)، الهدف هو ألا تشعر بالإبرة، أما في العلاج بالإبر الجافة فتغرس الإبرة في عضلات البطن وتحاول أن تجعلها تهتز، والاهتزاز هو الشفاء، وهو يستخدم لعلاج العضلات المشدودة والمنقبضة، ولا تترك الإبر في الجسد. إن لم تكن تتلذذ بتعذيب نفسك، فلا تخضع للعلاج بالإبر على عضلات السمانة.

- **الساونا لزيادة القدرة على التحمل**: لقد وجدت أميليا أن استخدام الساونا يحسن قدرتها على التحمل، وهي فكرة أكدها الكثير من الأبطال الرياضيين، ومن بينهم ديفيد زابريسكي؛ الذي فاز ببطولة سباق الزمن بالولايات المتحدة سبع مرات. وهو يعتبر الساونا بديلًا عمليًّا أكثر لتدريبات تحفيز الجهاز التنفسي في الأماكن المرتفعة. وفي سباق تور دي فرانس لعام ٢٠٠٥، فاز ديف بالمرحلة الأولى من السباق، وأصبح أول أمريكي يفوز بالمراحل في كل السباقات الكبرى الثلاثة. وقد تغلب على لانس أرمسترونج بدقائق؛ حيث سجل معدل سرعة ٥٤.٦٧٦ كيلومتر في الساعة (!). وأنا

الآن أستخدم الساونا أربع مرات على الأقل كل أسبوع. ولتحديد أفضل البروتوكولات، سألت ضيفة أخرى استضفتها في برنامجي وهي روندا باتريك. وستجد إجابتها فيما يلى.

• **فيمن تفكر عندما تسمع كلمة "ناجح"؟**

"تربل إتش، مثال رائع [لشخص نجح في التحول من بطل رياضي لمدير تنفيذي]؛ لذلك أفكر في بول ليفيك".

حقائق عشوائية

• أميليا تتناول حلوى بوب تارتس كجزء من إفطارها المعتاد قبل المسابقات.

• رقمها القياسي في القفز المزدوج دون انقطاع (القفز مع تمرير أسفل قدمك مرتين في قفزة واحدة) ٤٢٣، وبالتالي فهي قادرة على إبهار كل ممارسي رياضة قفز الحبل. وما هو غير معروف لهم أنها كانت بطلة في قفز الحبل على مستوى الولاية في الصف الثالث. وما لا يعرفونه عنها أيضًا، أنها توقفت عند ٤٢٣ قفزة مزدوجة لأنها كانت بحاجة إلى التبول لدرجة أنها بللت سروالها.

• أميليا تعشق ممارسة الركض تحت الأمطار وفي الصقيع؛ لأنها تعرف أنها تخوض سباقاتها في الخارج. وهذا مثال على "التدرب على أسوأ السيناريوهات المتوقعة" كي تصبح أكثر إصرارًا وجلدًا.

• مطربة موهوبة وكانت ضمن مجموعة جرينليفز بجامعة واشنطن بسانت لويس.

# الدكتورة روندا بيرشيافيل باتريك



كانت الدكتورة روندا بيرشيافيل باتريك؛(تويتر/فيسبوك/إنستجرام:
@FOUNDMYFITNESS, FOUNDMYFITNESS .COM )
تعمل مع شخصيات بارزة أمثال الدكتور بروس آميز؛ مخترع اختبارات آميز للطفرات الجينية والعالم رقم ثلاثة وعشرين من حيث الإبداع في كل المجالات فيما بين ١٩٧٣ إلى ١٩٨٤. كما أجرت الدكتورة باتريك تجارب سريرية، وأبحاثًا على الشيخوخة بمعهد سولك للدراسات الحيوية، فضلًا عن أبحاث دراساتها العليا بمستشفى سانت جودي لأبحاث الأطفال، حيث ركزت على السرطان وأمراض الميتوكوندريا (الخلايا المولدة للطاقة)، والموت الخلوي المبرمج. ومؤخرًا، نشرت الدكتورة باتريك أبحاثًا عن آلية تمكن فيتامين د من التحكم في إنتاج السيروتين في المخ والمضاعفات المختلفة الناجمة عن ذلك بالنسبة للاضطرابات العصبية والنفسية. الحيوان الرمزي: ذئب القيوط

## أميرة الأسنان قد تنقذ حياتك (أو حياة أطفالك)

عرفتني الدكتورة باتريك على استخدام الأسنان في بنوك الخلايا الجذعية، فإذا ما خلعت ضرس العقل لديك، أو إذا ما فقد أطفالك أسنانهم اللبنية (التي تحتوي تحديدًا على تركيزات عالية من الخلايا الجذعية في لب السن)، ففكر في اللجوء لشركة مثل ستيم سايف أو ناشيونال دنتال بالب لابوراتوري للحفاظ عليها في وقت لاحق، وهذه الشركات سوف ترسل لطبيب الأسنان الخاص بك ملفًّا بكل التفاصيل، ثم تجمد خلاياك الجذعية باستخدام النيتروجين السائل. وتختلف التكاليف، ولكنها تتراوح ما بين ٦٢٥ دولارًا إلى ١٢٥ دولارًا سنويًّا لحفظها وتخزينها. ومن الممكن استئصال الخلايا الجذعية المتوسطة في وقت لاحق من لبابة الأسنان لإنتاج (عظام أو غضاريف أو عضلات، أو أوعية دموية... إلخ) أو إحداث تغييرات (كما يحدث مع العصبونات الحركية لإصلاح مشكلات النخاع الشوكي)، أو ربما إنقاذ الحياة (من إصابات المخ الخطيرة) التي تستخدم موادك الخام الحيوية.

## الحرارة هي الصيحة الجديدة

"التكييف الحموي" (أي التعرض المحسوب للحرارة) قد يساعدك على رفع مستويات هرمون النمو، وبالتالي تحسين قدرتك على التحمل كثيرًا. وحاليًّا، صرت أحصل على جلسات ساونا لمدة ٢٠ دقيقة بعد ممارسة التمارين الرياضية أو تمارين الإطالة أربع مرات على الأقل أسبوعيًّا، في درجة حرارة ١٦٠-١٧٠ درجة فهرنهايت. على أقل تقدير، فإنها تقلل آلام ما بعد التمرين إلى حد كبير. وبالتركيز على التحمل وهرمون النمو، إليك بعض الملاحظات من الدكتورة باتريك:

• "أثبتت إحدى الدراسات أن الحصول على جلسة ساونا لمدة ٣٠ دقيقة مرتين أسبوعيًّا لمدة ٣ أسابيع بعد ممارسة التمارين الرياضية زاد الوقت اللازم للمشاركين في الدراسة للجري حتى الشعور بالتعب بنسبة ٣٢٪ مقارنة بما هو معتاد بالنسبة لهم. وقد صاحبت هذه الزيادة في معدل الركض في هذه الدراسة تحديد زيادة في كثافة البلازما بنسبة ٧.١٪ وزيادة في عدد خلايا الدم الحمراء بنسبة ٣.٥٪".

• جلستا ساونا مدة كل منهما ٢٠ دقيقة في درجة حرارة ٨٠ درجة مئوية

(١٧٦ درجة فهرنهايت) تفصلهما جلسة تبريد لمدة ٣٠ دقيقة ترفعان مستويات هرمون النمو مرتين عن المعتاد. في حين أن جلستي تسخين جاف مدة الجلسة الواحدة ١٥ دقيقة في درجة حرارة ١٠٠ درجة مئوية (٢١٢ درجة فهرنهايت) تفصل بينهما ٣٠ دقيقة من التبريد تنتج عنـهما زيـادة فـي هـرمون النمـو تصـل لخمسـة أضـعاف.... وهرمون النمو يؤثر عامة على القدرة على التحمل لبضع ساعات بعد الساونا".

**تيم فيريس:** الحمام الساخن قد يزيد هرمون النمو إلى حد كبـير عـن المعتـاد، وكـل مـن جلسـات السـاونا والحمـامات الساخنة تظهران زيادة كبيرة في إفراز البرولاكتين الذي يلعب دورًا مهمًّا في التئام الجروح. وعادة ما أجلس في حمام ساخن أو ساونا لحوالي ٢٠ دقيقة، وهي فترة كافية لزيادة نبضات قلبي إلى حد كبير. ثم أجلس بضع دقائق بعد إفراز الدينورفين الذي عادة ما يجعلك منزعجًا وترغب في الخروج (ولكن "ليس" لحد الشعور بدوار أو صداع خفيف). وبوجه عام، أستمع إلى كتاب صوتي مثل The Graveyard Book لنيل جايمان خلال الجلسة، ثم أبرد جسمي لمدة تتـراوح مـا بـين ٥-١٠ دقـائق باسـتخدام حمـام ثلـج (أضـع حوالـي ١٨ كـيلو جـرامًا مـن الثلـج فـي مسـبح كبـير لأصـل بدرجة الحرارة إلى ٤٥ درجة فهرنهايت: ستجد مزيدًا من التفاصـيل فـي صـفحة ٥٨) وأشـرب مـاءً مثلـجًا أو أفعـل الأمرين معًا. أكرر هذا الأمر من مرتين إلى أربع مرات.

**٣٠ أشخاص تعلمت الدكتورة باتريك منهم، أو تابعتهم عن قرب خلال العام الماضي**

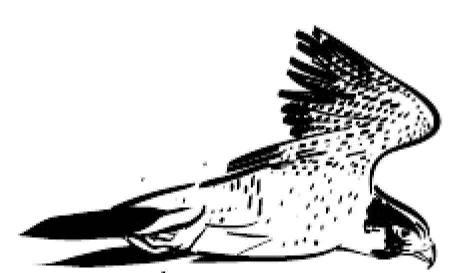
الدكتور بروس آميز، والدكتور ساتشين باندا (أستاذ بمعهد سالك بسان دييجو بولاية كاليفورنيا)، والدكتورة جينيفر دودنـــا (أسـتاذة الكيميـاء الحيويـة والبيولوجيـا الجزيئيـة بجامعة كاليفورنيا في بيركلي)

## كريستوفر سومر

"

إذا كان أفضل من في العالم يدربون عضلاتهم كي يزدادوا قوة، فلماذا لا تفعل ذلك؟





كريستوفر سومر) إنستجرام/ فيسبوك( @GYMNASTICBODIES, GYMNASTICBODIES.COM :
مدرب رياضي سابق في الفريق الوطني بالولايات المتحدة للجمباز ومؤسس جيمناستيكبوديز؛ وهو برنامج للتدريب اختبرته على مدار الأشهر الثمانية السابقة ولا أقصد المحاباة. ونظرًا لكونه مدربًا شهيرًا عالميًّا، فمعروف عن سومر تحويل تلاميذه إلى أقوى وأعتى الأبطال الرياضيين في العالم. وطوال مشواره المهني الذي استمر ٤٠ عامًا، دوَّن المدرب سومر ملاحظات عن أسلوبه في التدريب - نجاحاته وإخفاقاته - حتى يتمكن من تحويل أفضل العناصر إلى برنامج رياضي متميز للأبطال الرياضيين المبتدئين والمحترفين. وقد أدت ملاحظاته الدقيقة طوال أربعة عقود إلى نشأة برنامج

سترينث ترنينج للتمرينات الرياضية. الحيوان الرمزي: الصقر

قصة قديمة

الجمع بين جيمناستيك سترينث ترينج وأكرويوجا نجح في إعادة تشكيل جسمي خلال العام الماضي؛ فقد صرت أكثر مرونة وقدرة على الحركة في سن التاسعة والثلاثين عما كنت عليه وأنا في العشرين من عمري، وسوف أتجاوز عن شرح الكثير (كتمارين الثبات على اليدين مثل المولتيز، وستادلر بريس هاند ستاند) التي من الأفضل أن ترى فيديوهات أو صورًا عنها، رغم أنني سوف أصف أكثرها أهمية (بدءًا من صفحة ٦٨). وستجد في جوجل خير معين لك.

عند العمل على تحسين نقاط ضعفك

"إذا كنت تريد أن تصبح شجرة لاحقًا، فإنه يجب أن تكون بذرة الآن".
أخبرني المدرب بذلك للمرة الأولى عندما تذمرت من بطء التقدم الذي أحرزه في تمرين إطالة عضلات الكتف (تخيل ضم يديك معًا وراء ظهرك، وأنت فارد ذراعيك، ثم رفع ذراعيك دون ثني خصرك). و عندما يساورك الشك، اعمل على أكثر أوجه القصور التي تشعر بالحرج منها. وأكبر نقاط ضعفي هي تمرين إطالة عضلات الكتف وتمرين البريدجينج ارتكازًا على العضلات الصدرية للعمود الفقري (دون ثني أسفل الظهر). وبعد تحسينها بنسبة ١٠٪ طوال ٣ إلى ٤ أسابيع - والتحول من مرحلة "إثارة غثيان مدربك" إلى "إضحاكه" - اختفت تمامًا مجموعة من المشكلات البدنية التي أتعبتني لسنوات. ولتقييم أكبر نقاط ضعفك، اجلس بالقرب من شاشة عرض الحركات. من أقوال سومر: "أنت لست مسئولًا عن الأوراق التي حصلت عليها، ولكنك مسئول عن الوصول بما حصلت عليه لأعلى مستوى".

"المرونة" مقابل "الحركة"

تمييز سومر بين "المرونة" و"الحركة" هو الأكثر تحديدًا ووضوحًا: "المرونة" قد تكون سلبية، أما "الحركة"، فتتطلب قدرتك على إثبات قوتك

في مجموعة كاملة من الحركات، بما في ذلك أكثرها صعوبة. وانظر تمريني وجيفرسون كيرل و "نصل الرمح" الواردين من صفحة ١٥-١٨ كمثالين للحركية، ويمكنك التعامل معها باعتبارهما "مرونة نشطة". ويعد تمرين نصل الرمح تحديدًا دليلًا واضحًا؛ حيث يختبر "قوة الضغط" في تشكيلة لم يجربها أغلب الناس.

الثبات أهم من الشدة

"**تمهل. أين الحماس**؟" . هذا هو التذكير المستمر للمدرب بأن تعديلات معينة تحتاج إلى أسابيع أو حتى أشهر من التحفيز المستمر. وإذا اندفعت فيها، فسيكون جزاؤك هو الإصابات. وفي برنامج جيمناستيك سترينث ترينج، هناك خطوات تصاعدية مذهلة تحققها بعد فترات طويلة تمضيها دون إحراز أي تقدم. بعد ستة أشهر تقريبًا من ممارسة "تمرين أوتار الركبة" دون إحراز تقدم ملحوظ، أبدو كأنني ضاعفت قدرتي على التحمل بين عشية وضحاها. وكان ذلك مفاجئًا تمامًا بالنسبة لسومر.

"الحمية الغذائية وممارسة التمارين الرياضية" /"كل وتدرب"

يكره المدرب سومر حصر اللياقة في "الحمية الغذائية وممارسة التمارين الرياضية"؛ فهو يرى أنه من المفيد أكثر التركيز على أن "تأكل وتتدرب". فالأولى دورها جمالي، والثانية دورها وظيفي. وقد لا يكون للأولى هدف واضح، ولكن دائمًا ما يكون للثانية هدف واضح.

أخفقوا في الإحماء!

يصف المدرب أول ندوة له على الإطلاق لأشخاص بالغين غير رياضيين عام ٢٠٠٧ تقريبًا قائلًا:
"حصلنا على جميع هؤلاء الوحوش [رافعي أثقال متقدمين]، وهم أقوياء. حاولت أن أقوم بمجموعة من تمارين إطالة العضلات الأولية، وبعض التمارين التي أمارسها على الأرض معهم. وكلما ازداد الرياضي قوة، نزل بسرعة أكبر: في تمارين الركبتين، وأسفل ظهره، والكاحلين .... إننا نصعب الأمور على أنفسنا، وكل ما ركزنا عليه هو الثبات في المكان، والقدرة على النزول على الأرض ارتكازًا على بطة الساق فقط مع الحفاظ على استقامة الركبتين. "وكان ذلك محالًا؛ فأنسجتهما لا تقويان

على التحمل. ولم تفعـلا أي شـيء كـهذا مـن قبـل. (ولكـي أريـك) مـدى سـوء الحركة، خصصنا ١٥ دقيقة لإطالة العضلات. وبدون صعوبة أو شدة كان مجرد تمرين إطالة سهلًا وأساسيًّا، مع جعلهما في حالة استرخاء في ذلك اليوم. وهذه الإطالة احتاجت إلـى سـاعة ونصـف السـاعة لإكمالـها. وكـانت هنـاك أجسـام ملقاة في كل مكان. وكنت أشعر كأنني في فيتنام أو أصور فيلمًا عن الحرب. ونظرت لفريقي، ولسان حالي يقول: ماذا عســاي أفعــل الآن؟ لقــد فشــلوا فــي الإحمــاء. فشــلوا فــي الإحماء ".

لماذا يتمتع الأبطال الأولمبيون بعضلات ذراع ضخمة؟

أبطـــال الجمبـــاز الأولمبـــيون ليســت لــديهم عضــلات ذراع مســاوية لحجــم خصــرهم، ولكــن هــذا يعــود إلــى حـد كبـير لتدريبات الذراع المفرودة؛ خاصة تمارين المولتيز. ولكــن بحــق الســماء، كــيف يمكــن ممارســة تمـرين المولتـيز كبـــداية؟ أنـــا أســـتخدم ٥٠/٥٠ تمــرين رفــع الأثقــال لتقليــل مقاومة وزن جسمي إلى النصف، وهو ما يشبه رينج ثينج (باورمونكيفيتنيس) أو الجهاز العام "جهاز الأحلام" الذي يحب "جيسون نيمر" استخدامه. وأجمع بين ذلك و"رافعات القوة"؛ حيث أرتدي قفازات معدنية تمكنني من ربط حبال الحلقــة بــذراعي فــي أي مكــان بــين المــرفق والكــف، وهـذا يمكنني من استخدام مقاومتي التقدمية والبدء بالقرب من المــرفق وصــولًا إلــى اليــد، ولا يوجــد أفضـل تمـرين إلا فـي أوروبــــا، ولكـــن هنـــاك تمـــارين مماثلـــة لـــ "مـــدربي حـــديد" بالولايات المتحدة.

٣ حركات يجب أن يمارسها الجميع

• **تمرين جيفرسون كيرل**

• **إطالة الكتفين**: رفع وتد خلف ظهرك (وأنت واقف)، أو الجلوس على الأرض والسير بيديك خلف فخذيك.

• **البريدجينج باستخدام العضلات الصدرية**: ارفع قدميك بالقــدر الكــافي كــي تشــعر بعظــم الإطالــة فــي أعلــى الظـهر والكتفين، وليس أسفله. ويمكنك إبعاد قدميك عن الأرض مسافة ٣ أقدام. واحرص

على أن تستطيع التركيز على فرد ذراعيـك (وقـدميك إن أمكـن) والثبـات علـى هـذا الوضـع، والتنفس.

### أهداف جيدة للبالغين الذين لا يمارسون الرياضة

الأهـداف التاليـة تمثـل العـديد مـن الجـوانب المختلفـة مـن حركات القوة والحركة في تمارين فردية:
**المبتدئون**: تمرين جيفرسون كيرل
**المتوسطون**: تمرين ستراتدلر بريس هاند ستاند [ حقيقة: أنا أعمل على هذا].
**المتقدمون**: ستولدر بريس هاند ستاند.

### أحيانًا كل ما تحتاج إليه هو هزاز

عـــرفني المــــدرب ســومر علــى خبــير تــدليك طبــي روســي نصـــحني باســـتخدام نمـــوذج هيتاشـــي مــاجيك وانــد ذي القابس الكهربي (وليس اللاسلكي) . ولم أشعر قط بهذه السعادة في رفع الأثقال. شكرًا يا فلاديمير!
أنا أمزح. في هذه الحالة. إنه مخصص لإرخاء العضلات المشدودة (أي العضلات المتوترة حتى إذا لم يكن ينبغي لها ذلـك). فقــط ضــع العصــا علــى عضــلة بطنــك (ولـيس نقـاط الإدخال) لمدة ٢٠-٣٠ ثانية، والتي عادة ما تكون هي كل ما تحتاج إليه بالقدر المناسب من الاهتزاز. هل تشعر بالصداع، التوتــر أم تصــلب الرقبــة؟ إنــه رائــع لإرخــاء عظــم مؤخــرة الـــرأس. تحـــذير: اســتخدام جــهاز هيتــاثي مــاجيك وأنــت مستلقٍ خارج المنزل قد يأتي بنتائج سيئة للغاية، أو جيدة للغايــة. حـظًّا سـعيدًا فـي تفسـير سـبب "التوتـر المفـرط فـي العضلات" لديك، وكما أخبرني أحد أصدقائي: "أعتقد أن لدى زوجتي المشكلة ذاتها...".

### الرياضي القوي

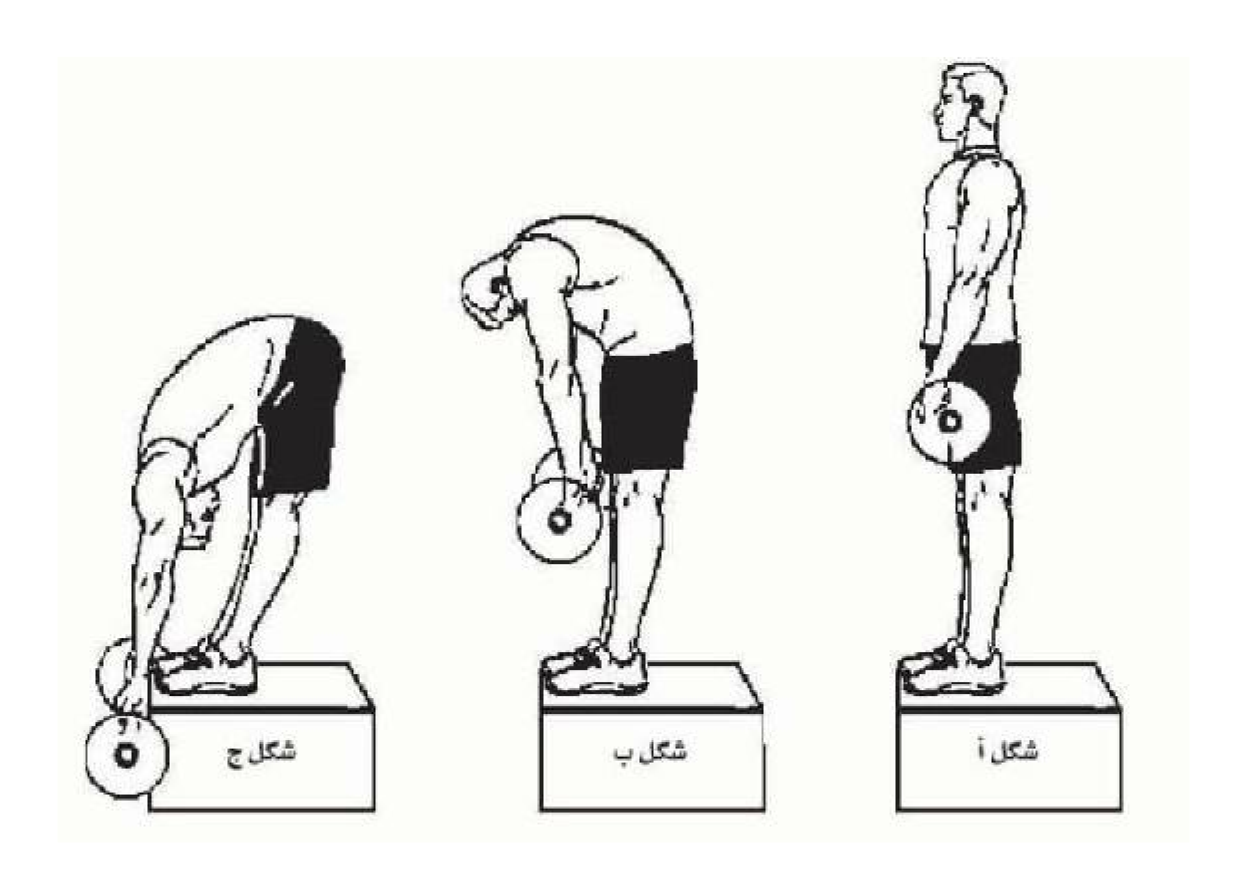
تمارين فاعلية غير معتادة باستخدام وزن الجسم في أقل من ثمانية أسابيع من اتباع نصائح المدرب سومر، رأيت تحسنًا لا يصدق في مناطق كنت قد

يئست منها. جرب بعض تماريني المفضلة، وسوف تلاحظ بسرعة أن الرياضيين يستخدمون عضلات لم تكن تعرف حتى أنها موجودة لديك.

**الزحف علي المؤخرة تمرين إحماء غير عادي**

استعار المدرب سومر هذا التمرين من رافع الأثقال دوني طومسـون، الـذي يسـميه "الزحـف علـى المؤخـرة". ودونـي "العمـــلاق" أول شـــخص يحطـــم الـــرقم القياســي فــي رفــع الأثقال بإجمالي ٣٦٠ كيلو جرامًا تقريبًا (تمارين بنش بريس + ديـــد لـــيفت + ســـكوات). ويـــهدف تمـــرين الزحـــف علـــى المؤخـــــرة لتحريـــــك عضـــلاتك الأوليـــة والعضـــلة المربعـــة القطنيـــــة، والـــذي يســـميه دونـــي "الزحـــف الغاضـــب علـــى مؤخرتك".

1. اجلس على سجادة (أو حصى إذا كنت تتحمل ذلك). افرد قدميك أمامك، يمكن أن يلامس كاحلاك بعضهما بعضًا أو تباعِـدهما قليـلًا، علـى أن يكـون ظـهرك مفـرودًا. وأبـقِ ساقيك معًا هكذا، وهو وضع "نصل الرمح"، الذي سأعود إليه لاحقًا في هذا الكتاب.
2. ارفع الدمبل لعظام الترقوة) كما في السكوات الأمامي. أنا أرفع ٧٧ كيلو جرامًا وأستخدم ما بين ١٤ إلى ٢٧ كيلو جرامًا وأنا أمسك الكرة الحديدية من "قرنيها"، ولكن دوني يشير إلى ضرورة دعمهما من أسفل.
3. أبقِ قدميك مستقيمتين (دون ثني الركبة)، وسر على مؤخرتك، يمينًا، يسارًا، يمينًا، يسارًا على الأرض. عادة ما أسير من ٣ حتى ٤.٥ متر
4. اعكس اتجاهك، واقطع مسافة من ٣ حتى ٤.٥ متر. هذا كل ما في الأمر.



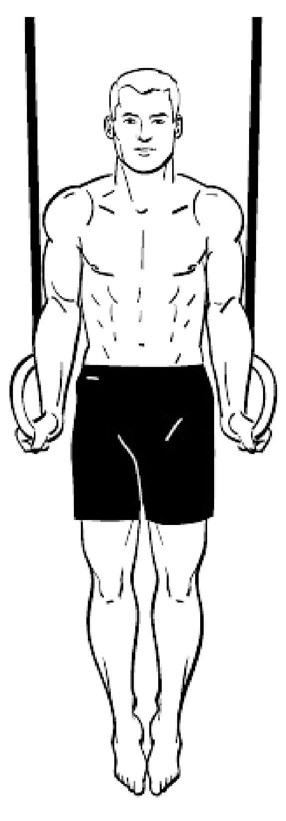

تعـــامل معــه كأنــه تمــرين ديــد لــيفت محكــوم، مــع تثبــيت القــدمين والـرفع ببـطء، واقتبـاسًا مـن سـومر: "تقـدم ببـطء وصـــبر. ولا تتســرع، لكــي يؤتــي هــذا النــوع مــن التمــارين الحركية المدعمة بثقل ثماره. ولا تسمح لنفسك بأن تنفعل، أو تمــارس التمــرين بطريقــة ميكانيكيــة؛ فالحركـة السـلسة المحكومــة هـي سـر نجـاح التمـرين".
الـهدف النـهائي هـو أن تُحِّمل وزن الجسم على العمود، ولكن ابدأ بحوالي ٦ كيلو جرامات. وحاليًّا صرت أستخدم من ٢٢ إلى ٢٧ كيلو جرامًا. وقــــد يفعـــل هـــذاالتمرين معـــجزات مـــع عضـــلات الصـــدر ومنتصــف الظـهر، وقـدرتك علـى الحركـة، فضـلًا عـن تقويـة بطة الساق بفضل وضع نصل الرمح. عندما سألت المدرب سومر كم مرة يجب أن أمارس هذا التمرين قال لي: "إننا نفعله بقدر ما نتنفس". بعبارة أخرى، على أقل تقدير، تجب ممارسة تمرين جيفرسون في بداية كل تدريب أساسي.
1. ابدأ بالوقوف منتصبًا، مع ضم قدميك، وإمساك عمود ثقل مع مباعدة ذراعيك بقدر كتفيك (الشكل أ) تمامًا مثل تمرين الديد ليفت.
2. اضـــغط ذقنـــك بــرفق علــى صــدرك (أبقــه كــذلك طــوال الحركة)، ثم انحنِ ببطء للأمام مع تحريك فقرة واحدة في كل مرة، بدءًا من فقرات الرقبة نزولًا إلى أسفل (الشكل ب) . وأبق ذراعيك مفرودتين وعمود

الثقل قريبًا من قدميك. انخفض حتى لا تستطيع أن تشد عضلاتك أكثر. وعندما تصبح أكثر مرونة، قف على صندوق (أنا أستخدم صندوقًا من نوع روج بليو)، بهدف تمرير رسغيك أسفل أصابع قدميك. أبق قدميك متعامدتين على الأرض قدر المستطاع، وحاول ألا تدفع ردفيك للخلف حتى تنخفض برأسك أسفل خصرك.

3. عد لوضع الوقوف ببطء، فقرة فقرة. يجب أن يكون ذقنك آخر ما ترفعه ( الشكل ج) . هذا تمرين واحد. كرره حتى تقوم بـ ٥ - ١٠ تمارين.

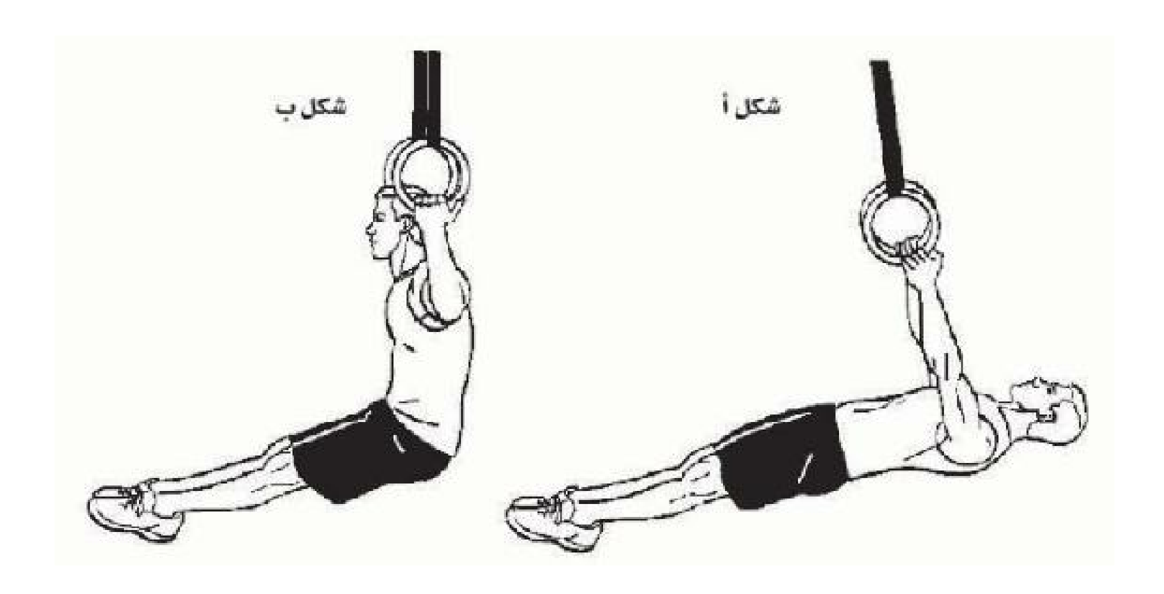
## الضغط مع الحلقة المتجهة إلى الخارج

إذن بإمكانك أن تقوم بـ ١٠ إلى ٢٠ ضغطة منتظمة؟ رائع. أتحداك أن تقوم بخمسة تمارين بسيطة على حلقات متجهة إلى الخارج بشكل صحيح من الأعلى ("وضع الدعم"). وتخيل محورك يتحول من الساعة العاشرة إلى الثانية من القمة. نفِّذ هذا التمرين دون أن تثني جسمك من أردافك، أو تحني جذعك للأمام. هذا يتطلب من العضلة العضدية أن تعمل بقوة شديدة كما تتطلب فرد الكتفين جيدًا من الأسفل - هذه هي مشكلتي. ستكرهني في البداية، ثم ستشكرني بعد ٨ أسابيع. وإن لم تستطع أن تقوم بهذا التمرين ١٥ مرة، ففكر في البدء بالدفع لأعلى باستخدام الحلقات، التي عرفتني عليها كيلي ستاريت للمرة الأولى. وبالنسبة لتمارين الضغط، احرص أن تستخدم وضعي فرد الجسم بالكامل وثني الكتفين كما هو وارد في صفحة ٣٣.



إنــه خيـار ممتـاز؛ حـيث يقلـل خطـر تحطـيم عضـلاتك شـبه المنحرفـــة وعضـــلات الكــف المــدورة، التــي تســتخدم فــي الـــوقوف علـــى اليــدين وكــل التمــارين فــي صــالة الألعــاب الرياضــية. وتخيـل أنـك تنـهض فجـأة مـن وضـع الاسـتلقاء، رافــعًا ذراعيــك إذا كــانت يــداك تمســكان الحلقتــين طــوال الوقت. وبمجرد أن يتسنى لك عمل التمرين ٢٠ مرة، ابحث على جوجل عن "تمارين رفع الدمبل على جانبك" وواصل تقدمك.

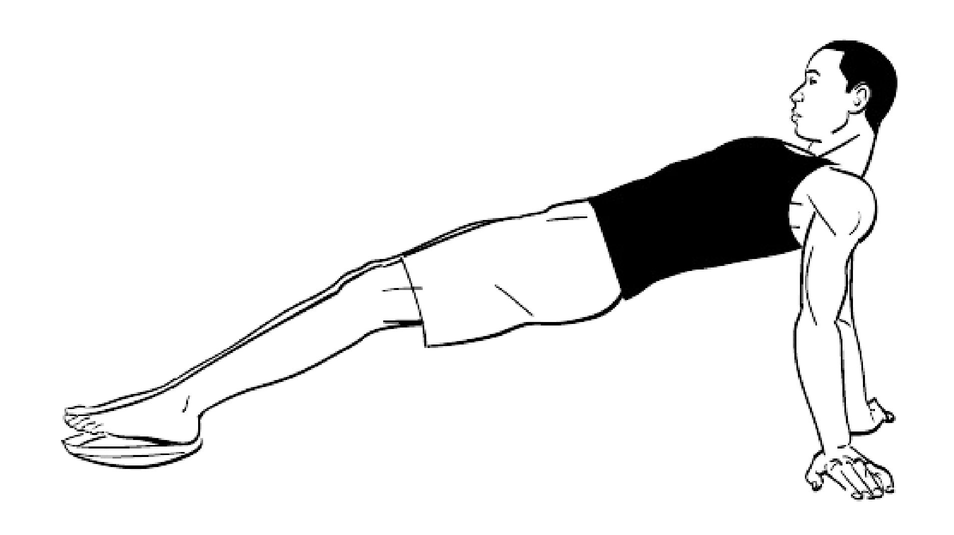
1. اضــبط حلقتــين بحــيث تتــدليان علــى ارتفــاع قــدم مـن رأسـك وأنت جالس على الأرض.




2. وأنت جالس على الأرض، أمسك الحلقتين، وأبق كعبيك علـى الأرض، اسـتلق، وافـرد ذراعيـك، وارفـع ردفيـك عـن الأرض. ركز على أن تجعل جسمك بالكامل (من رأسك إلى كعبك) مستقيمًا تمامًا (الشكل أ).
3. اجلس مستويًا (وضعية نصل الرمح) حيث يكون رأسك بين الحلقتين، واتخذ وضعية مزدوج البايسيبس. ويجب أن تحني جسمك من خصرك ومرفقيك بزاوية ٩٠ درجة. الشكل (ب)
4. تـــدريجيًّا انزل بجســـمك ناحيـــة الخلـف لأسـفل، وكـرر التمرين من ٥ إلى ١٥ مرة.

تمرين إيه جي واكس

تمرين مفيد للغاية لأغلب الناس، وسيدرك ٩٩٪ من الناس أن عضلات أكتافهم لا تتمتع بأية مرونة أو قوة في هذه الوضعية المهمة.
1. أحضر بعض ناقلات الأثاث (٥ إلى ١٥ دولارًا)؛ لكي تخلي الغرفة دون أن تخدش الأرضيات.
2. اجلـس فـي وضـع المسـمار، وضـع كعبيـك علـى نـاقلات الأثـاث (التـي دائـمًا مـا آخـذها معـي كـي أمـارس التمـارين الرياضية في الخارج).
3. ضع يديك على الأرض بجوار فخذيك - فاردًا ذراعيك - وارفـــع فخـــذيك عـــن الأرض. وحـــاول أن تجعـل جسـمك مستقيمًا تمامًا من كتفك وحتى كعبك؛ تمامًا كما في تمرين الحلقتين المعلقتين.



4. سهل؟ الآن سر للأمام مرتكزًا على يديك، وادفع قدميك علـى الأرض. يمكنـك ممارسـة التمـرين بـالتحرك للأمـام ثـم الخلف. واهدف إلى مواصلة الحركة لمدة ٥ دقائق، ولكن لك مطلق الحرية أن تبدأ بـ ٦٠ ثانية (سوف ترى). نصيحة: هذا التمرين طريقة رائعة لإخافة الآخرين خاصة إذا قمت به بعد الساعة ٢ صباحًا في أروقة الفنادق.

وضعية نصل الرمح

عنـــدما يسـخر أحـد أصـدقائي البلـهاء مـن التمـارين التـي أمارسها، أنصحهم بتجربة هذا التمرين، وعادة ما تنتهي بهم الحال بحالة من الذهول.

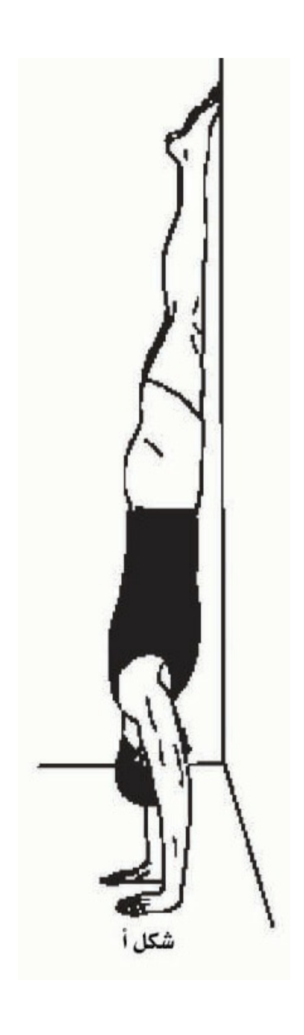


1. اجلـس فـي وضـع المسـمار فـي منتصـف الغرفـة. فـاردًا أصابع

قدميك، وضامًّا قدميك معًا.
2. ضع كفيك على الأرض وافرد ذراعيك قدر استطاعتك.
3. الآن، جرب أن ترفع كعبيك من بوصة إلى ٤ بوصات عن الأرض وهى تعادل تكرارًا واحدًا للتمرين أو "حركة". ٩٩٪ مـــن النـــاس ســـيعجزون تمـــامًا عـــن أداء التمـــرين وســـوف تصـــيبهم حالـة مـن التجمـد. ارفـع ظـهرك قليـلًا وضـع يـديك بالقرب من فخذيك وركبتيك. حاول أن ترفع كعبيك عن الأرض، ثم حرك يديك للأمام بالقدر الذي يمكنك من تكرار التمرين من ١٥-٢٠ مرة.
إذا أبليت بلاءً حسنًا، فجربه الآن وأنت تستند إلى حائط. ماذا حدث؟! أنا آسف، أنت لم تكن تقوم بالتمرين، بل كنت تتحرك جيئة وذهابًا فحسب. قم بالتمرين وأنت مستند إلى الحائط لكي تكون أمينًا مع نفسك.

تمرين السير على الحائط

إذا لـــم تكـــن معتـــادًا الـــذهاب لصـــالات الألعـــاب الرياضـــية، فســـتجد هـــذا التمـــرين ممتعًا/شـــاقًّا. أنـــا أمارســـه لأنـــهي بـــه تدريباتي اليومية، وأنصحك بأن تفعل الأمر نفسه، لأنك لن تجد نفسك قادرًا على ممارسة أي تمرين بعده. أولًا، لنوضح الوضعية التي يجب أن تحافظ عليها.
**الجذع "مجوف":**
اجلس على كرسي، فاردًا ظهرك، واضعًا يديك على ركبتين. الآن، حاول أن تجعل عضلات بطنك (في مستوى سرتك)؛ مقصرًا جذعك من ٣ إلى ٤ بوصات عن طريق تقليص عضلات البطن وشفطها للداخل. سوف تحافظ على هذا الوضع طوال التمرين. غير مسموح بثني أسفل الظهر أو تغيير وضعك.

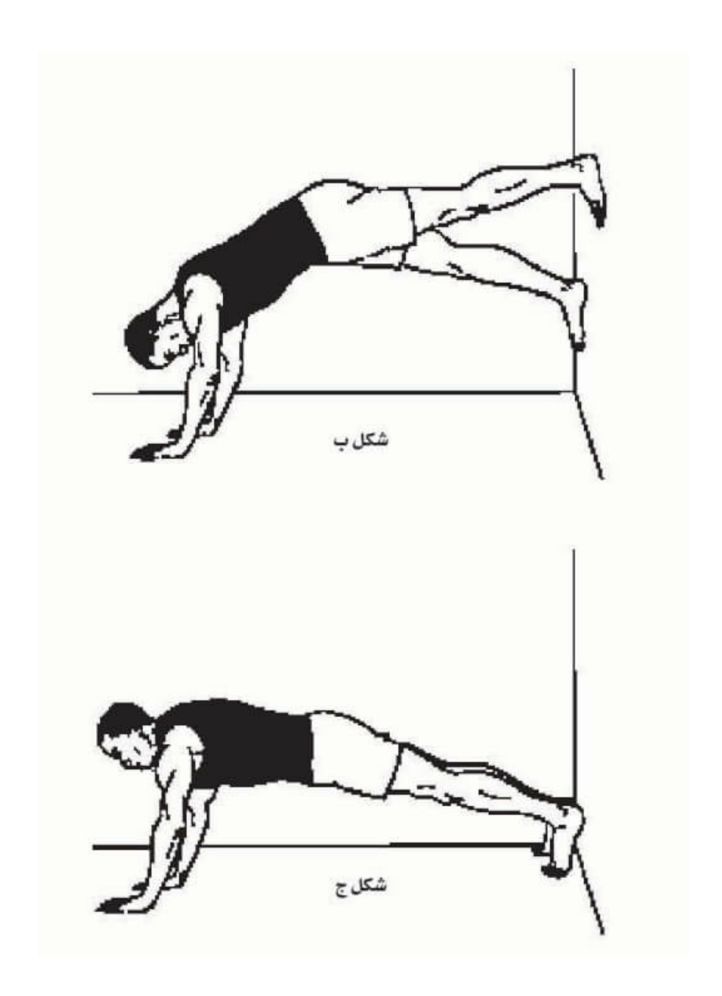

شكل أ

الكتفان "متباعدتان ": حافظ على وضع جذعك كما في الأعلى. الآن تخيل أنك تحضن عمودًا. الآن يجب أن تفرد كتفيك جيدًا، وترجع عظم الصدر للخلف بقوة. قوِّ عضلاتك بالحفاظ على هذا الوضع. بعد ذلك، دون أن تغير أي وضع مما سبق، ارفع ذراعيك فوق رأسك قدر استطاعتك. تمامًا، الآن يمكننا البدء.

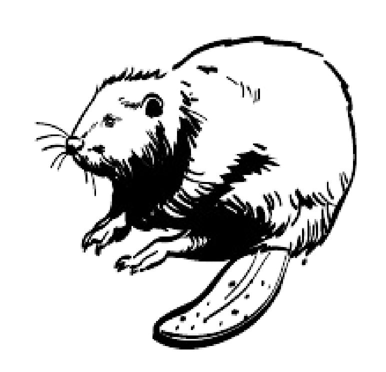
1. قف على يديك مستندًا إلى الحائط، على أن تواجهه. (الشكل أ)

2. ببـطء، سـر بيـديك مبتعـدًا عـن الحـائط، وانزل بقـدميك على الحائط في الوقت نفسه (الشكل ب). أبقِ ركبتيك مستقيمتين وسر برسغيك، وهذه الخطوات يجب أن تكون بسيطة.

3. احرص أن تصل بقدميك إلى أسفل الحائط في وضع الضغط لأعلى. (الشكل ج). صحح وضعك لتحقق التجويف والاستطالة القصوى.




4. اعكس التمرين، واصعد الحائط من جديد، كي تعود إلى وضع الوقوف على يديك. هكذا أتممت التمرين مرة واحدة يا صديقي. حاول أن تكرر التمرين ١٠ مرات، ولكن أوقفه قبل أن تلحق ضررًا كبيرًا بعضلاتك، كما أنك قد تعرض وجهك للأذى إذا ما سقطت على الأرض بفعل الجاذبية.



الدكتور دومينيك "دوم" داجوستينو) تويتر:
@DOMINICDAGOSTI2, KETONUTRITION.ORG )
أستاذ مشارك بقسم الصيدلة الجزيئية والفسيولوجية بكلية طب
مورساني في جامعة جنوب فلوريدا، وكبير العلماء
والباحثين بمعهد الإدراك البشري والآلي، كما أنه مارس الرفعة
المميتة بوزن٢٢٧ كيلو جرامًا ١٠ مرات بعد صيام استمر ٧ أيام.
إنه وحش - وليس هذا مفاجئًا - وهو صديق مقرب للدكتور بيتر أتيا؛ صديقي
الطبيب الذي استهلك "وقودًا نفاثًا" بحثًا عن أفضل أداء رياضي. وينصب
التركيز الأساسي لمعمل "دوم" على تطوير واختبار طرق العلاج الأيضي؛
وتشمل النظم الغذائية المولدة للكيتونات، والإسترات الكيتونية،
والمكملات الغذائية الكيتونية لتوليد كيتوزية غذائية/علاجية،
وعقاقير منخفضة السمية معتمدة على عملية الأيض. وجزء كبير
من عمله مرتبط بطرق العلاج الأيضي والإستراتيجيات الغذائية لرفع
الأداء والمثابرة لأعلى مستوياتها في البيئات القاسية.
وأبحاثه مدعومة من مكتب الأبحاث البحرية، ووزارة
الدفاع، ومؤسسات وهيئات خاصة. الحيوان الرمزي: القندس

حقائق قل من يعرفها

• عام ١٩٩٥ تقريبًا، أهدى "دوم" جميع أصدقائه من الطلاب الذين يمارسون
رياضة رفع الأثقال نسخة صوتية من كتاب توني روبينز Personal Power.
وبعد عامين، اتصل به اثنان ليشكراه على أنه قد غير حياتهما.

• بعد أول حلقة إذاعية لي مع "دوم"، باعت شركة هول فودز
ماركت في المدينة سردينًا معلبًا ماركة وايلد بلانت.

تمهيد

هذه اللمحة قد تكون واحدة من اللمحات المتعددة التي ربما تنقذ حياتك، وهي قطعًا غيرت حياتي.على هذا النحو، إنها تختلف عن الصيغة المعتادة لكي تكون بمثابة كتاب تمهيدي مصغر حول جميع الأمور المرتبطة بفرط كيتون الدم. هناك الكثير من الحديث عن الحميات، ولكن المكملات الغذائية والصوم قد يتم التعامل معهما باعتبارهما أداتين منفصلتين؛ فلا حاجة إلى لحم مقدد أو كريمة مخفوقة. لسـهولة القـراءة، بعـض المفـاهيم مبسـطة قليـلًا للجمـهور العادي. ونظامي الغذائي الخاص الحالي مدرج هنا.

أولًا، بعض الأساسيات

• **النظام الغذائي المولد** للكيتونات كثيرًا ما يسمى "كيتو"، وهو نظام غذائي غني بالدهون يحاكي فسيولوجية الصوم. ويبدأ مخك وجسمك في استخدام الكيتونات (المستمدة مـن الـدهون المخزنـة فـي الجسـم أو المهضـومة) لتوليـد الطاقة بدلًا من سكر الدم (الجلوكوز) - وهي حالة تسمى كيتوزيـة. وقـد طُور هـذا النظـام الغـذائي أسـاسًا لعـلاج الأطفـال المصـابين بالصـرع، ولكـن هنـاك صـورًا كثـيرة لـه؛ تتضمن حمية أتكينز. ويمكنك تحقيق الكيتوزية من خلال الصـوم، أو حميـة غـذائية أو كيتونـات خارجيـة، أو الجمـع بينها.

• **كيف تعرف أنك في حالة كيتوزية؟** أكثر الطرق المضمونة هي استخدام شرائط اختبار الدم مثل بريسيشن إكسترا التـى تنتجـها شـركة أبـوت؛ فبإمكانـه قيـاس الجلـوكوز ومسـتويات نسـب بيتـا هيدروكسـي بيوتـاريت (BHB) فـي الدم. وبمجرد الوصول إلى ٠.٥ ميليمول، وهو تركيز يمكن اعتبـاره فـي حالـة كيتوزيـة بعـض الشـيء، أميـل للشـعور بزيادة الوضوح الذهني بتركيز ١ ميليمول أو أكثر.

• **المصدر الأساسي، الذي ستعود إليه**: يتضمن أكثر مصادر "دوم" المتعلقـة بـالنظم الغـذائية المولـدة للكيتونـات التـي يعود الناس إليها، والأسئلة الأكثر تكرارًا، وخطط الوجبات، وهناك المزيد في موقع Ketogenic -diet-resource.com . "
أنـا أحـب تـعزيز كيتوزيـة خفيفـة إلـى متوسـطة مـن أجـل الصحة وطول العمر، وتتراوح من ١ إلى ٣ ميليمول".

**تيم فيريس:** هذه المستويات تحمي الحمض النووي من التلف، إلى جانب فوائد أخرى.

• **إنقاص الدهون، وإعادة تشكيل بنية الجسم**

• **احتمال قدرته على الوقاية من السرطان**

• **استخدام أفضل للأكسجين:** يمكن لـ " دوم" أن يحبس أنفاسـه بمقـدار ضـعف المـدة الطبيعيـة التـي يسـتطيع أن يحبس أنفاسه فيها وهو في حالة كيتوزية عميقة( دقيقتان ٤ : دقائق)وقد لاحظت الأمر نفسه. وفي الأساس، يمكنك أن تستمد المزيد من الطاقة من كل ذرة أكسجين عن طريق أيضية الكيتونات، وهذه الميزة هي ما يجعل بعض أفضل ممارسي رياضة ركوب الدراجات يجربون حمية الكيتو. كما أنها تساعد على رفع الأداء لأعلى مستوياته؛ إذا ما انتقلت من مستوى سطح البحر إلى الجبال على سبيل المثال.
• **الحفاظ علي القوة أو زيادتها**: في دراسة أجريت على ١٢ مشـتركًا، أثبـت "دوم" أنـه حتـى رافعـو الأوزان المحنكـون يمكنـهم الحفـاظ علـى قوتـهم وزيادتـها، ورفـع أدائـهم بعـد أسبوعين من ضبط الكيتونات لديهم، واستهلاك من ٧٥٪ إلى ٨٠٪ من سعراتهم الحرارية من الدهون) مع مكمل MCT الغذائي وزيت جوز الهند(، والحد من النشويات بمقدار ٢٢ إلـــى ٢٥ جـــرامًا يومـــيًّا، كمـا أن للكيتونـات تـأثيرًا مقـاومًا لتقويض البروتين، وخواص مضادة للالتهابات.

• **مرض ليم**: (تنبيه: هذه تجربة شخصية، وليست تجربة مزدوجة التعمية). بعد الوصول لكيتوزية عميقة (بالنسبة لي ٣ إلى ٦ ميليمول) عن طريق الصوم، ثم الاستمرار في اتباع حمية كيتو منخفضة السعرات لمدة أسبوع، اختفت تمامًا أعراض مرض ليم رغم فشل الطرق الأخرى، وكانت أول طريقـة أفـادتني بعـد أول مشـوار لـي مـع المضـادات الحيويـــة. وقـد أحـدث ذلـك اختـلافًا بـالليل والنـهار؛ فقـد تحسـن أدائي الذهني ودرجة الوضوح ١٠ أضعاف. وأظن أن هذا مرتبط بإعادة تأهيل مصادر الطاقة بالخلايا وتأثيرات الكيتونات المضادة للالتهابات . وقد مر أكثر من عام ولم تعد الأعراض، رغم اتباع نظام سلوكارب دايت الغذائي غير الكيتوني منخفض السعرات. بنسبة ٩٠٪ من الوقت.

يناقش "دوم" فكرة " **الصوم التطهيري** " مع زميله الدكتور توماس سيفرايد بكلية بوسطن. بالنسبة لـ "دوم": "**إذا لم تكن مريضًا بالسرطان، وصمت من مرة إلى ٣ مرات سنويًّا، فقد تتخلص من أية خلايا تسبق السرطان قد تكون موجودة في جسمك"**. وإذا كنــت قـد تجـاوزت الأربعـين، فـإن السـرطان واحـد مـن أربعة أمراض (انظر الدكتور بيتر أتيا صفحة ٩٥) ستقتلك بنسبة ٨٠٪، ولهذا فإنها تبدو فكرة ذكية.
كما أن هناك دليلًا يشير إلى أن الصوم لمدة ٣ أيام أو أكثر - بعيـــدًا عــن التفاصــيل العلميــة - قــد "يعيــد شــحن" جــهازك المناعي عن طريق إعادة توليد خلايا جذعية. **ويقترح "دوم" صوم ٥ أيام من مرتين إلى ٣ مرات سنويًّا**.
لقد صام "دوم" ٧ أيام من قبل، بينما كان يحاضر في جامعة جنـــوب فلوريـــدا. وفــي الــيوم ٧، دخــل المحاضــرة ونســبة الجلـــوكوز تتـــراوح بـــين ٣٥ إلــى ٤٥ ميليجرامًا/ديسـيلتر، والكيتونات ٥ ميليمول. وبعد ذلك، وقبل أن يكسر صومه، دخل صالة الألعاب الرياضية وأدى الرفعة المميتة بوزن ٢٢٧ كيلو جرامًا ١٠ مرات، ثم أتبعها برفع ٢٦٥ كيلو جرامًا مرة واحــدة. وقــد اســتلهم "دوم" فكــرة الصــوم لمــدة ٧ أيــام مــن جورج كاهيل، وهو باحث بكلية الطب جامعة هارفارد، ولقد أجرى دراسة مذهلة نشرت عام ١٩٧٠، 2 حيث شجع الناس على صوم ٤٠ يومًا.
والصوم يجب ألا يجعلك بائسًا وضعيفًا. وفي الواقع، قد يكون له تأثير معاكس تمامًا؛ ولكن دعونا نبدأ بكيفية عدم القيام بذلك...

خلفية شخصية بعض الشيء

لقــد قمــت بــأول صــوم ممتــد لــي كمــلاذ أخــير؛ فقــد أهلكنــي مرض ليم وقلل قدراتي بنسبة ١٠٪ تقريبًا طوال ٩ أشهر. وكانت مفاصلي تؤلمني كثيرًا، لدرجة أنني كنت أحتاج من ٥ إلـــى ١٠ دقـــائق لأنـــهض مـــن ســـريري، وســاءت ذاكــرتي القصــيرة لــدرجة أنــي بــدأت فــي نســيان أســماء أصــدقائي المقربين. ولم تُجدِ الطرق الإضافية (والأدوية، أو العلاج بالحقن ...الخ) نفعًا؛ لذلك قررت أن أجرب استبعاد كل هذه الطرق، بما في ذلك الطعام. وأديت ما عليَّ، وبحثت عن أفضل عيادات الصوم بالولايات المتحدة واتجهت إليها.
كان صيام الأيام السبعة الأولى مؤلمًا للغاية. وقد قمت به تحت إشراف طبي في إحدى العيادات، وكان لكل شخص فيــها غرفــة وســبورة. ولــم يكــن يســمح للمرضــى بتنــاول أي شيء سوى الماء المقطر؛ فمياه الصنبور،

ومعجون الأسنان، وحتى الاستحمام كان ممنوعًا. ولم يكن مسموحًا بممارسة التمـارين الرياضـية، أو مغـادرة المنشـأة للتأكـد مـن الـتزام المرضى بالقواعد. ومن اليوم الثالث وحتى الرابع،عانيت آلامًا شديدة أسفل ظهري، ولازمت السرير في وضع مميت. وقال لي الأطباء إن هذا بسبب تحرر "السموم" من جسمي، ولكنـي لـم أصـدق ذلـك، فأصـررت علـى إجـراء تحليـل دم، وكان تفسير الآلام التي عانيتها أسفل ظهري بسيطًا، فقد كـانت كليتـاي تتـألمان لـوجود نسـب عاليـة جـدًّا مـن حمـض البوليك. ولم يسمح لي بممارسة الرياضة (ولا حتى المشي الخفيف)، فشعرت بأنني أتحول إلى الكيتوزية إلى الأبد. كان جسمي يحلل الأنسجة العضلية، حتى يحولها الكبد إلى جلـوكوز، وكـان حمـض البوليـك هـو النـاتج الثـانوي لـذلك. الأسوأ من كل ذلك، وباعتبار أن المرضى كان مسموحًا لهم بتنـاول المـاء المقطـر فقـط، عـانى جمـيع الصـائمين تقـريبًا (حوالي ٤٠ شخصًا) الأرق بسبب نضوب الإلكتروليت وما يتبعه من استجابات كولينية (مثل ارتفاع معدل ضربات القلب عند محاولة النوم). وعلى الرغم من ذلك، لاحظت بعض المزايا: اختفت مشكلات جلدية لازمتني لفترة طويلة بعد بضعة أيام، مثلما اختفت آلام المفاصل.
وفي صباح اليوم السابع،استيقظت على نزيف من حمى أسـناني، وكنـت أحلـم أنـي أتنـاول كعـك الفراولة(صـدقًا)، فمضغتها بقوة شديدة، حتى تمزقت لثتي. وسال الدم.
وكسـرت صـيامي بقليـل مـن الحسـاء - خـلافًا لتعليمـات الطبيب - وقررت أمرين: أن الصيام أمر مثير للغاية، ولكن ليست هذه هي الكيفية التي أريد بها فعل الأمر.

انتظر...إذن ما الصوم الذي تمارسه؟

خلال العامين الأخيرين، أجريت الكثير من تجارب الصوم، معتمدًا على العلم الحديث لا أقاويل السيدات (من قبيل أنك يجب أن تكسر صومك بكرنب مبشور وبنجر). صرت الآن أهدف لصيام ٣ أيام كل شهر، وصيام من ٥ إلى ٧ أيام مرة كل ٣ أشهر. وأتمنى لو أصوم من ١٤-٣٠ يومًا سنويًّا، ولكن الإحصاءات أثبتت أن هذا غير ملائم.
وامتـدت أطـول فتـرات صـيامي إلـى ١٠أيـام. وخـلال هـذا الصـوم، حصـلت علـى حقـن فيتـامين C وأكْسـجين مُفْرِط الضَّغـط٢.٤) ضـغط مطلـق (ATA) لكـل٦٠ ثانيـة ٣ (مـرات أسـبوعيًّا. وأجـريت مسـحًا ضـوئيًّا لقيـاس كثافـة العظـام يومـين إلـى ٣ أيـام للمتابعـة، وتنـاولت أيـضًا ١.٥ جـرام مـن الحمض الأميني BCAA عند الاستيقاظ من النوم، وحوالي ٣ جرامات منه خلال التدريبات الرياضية. وبعد

١٠ أيام من الصـوم، لـم أفقـد أيًّا مـن كتلتـي العضـلية، علـى العكـس ممـا حدث معي في أول ٧ أيام صمتها؛ حيث خسرت حوالي ٥ كيلو جرامات من عضلاتي.
فما الفارق وكيف حدث؟
أولًا، أدخلت كمية من BCAA ، ومن ٣٠٠ إلى ٥٠٠ سعر حراري من الدهون كل يوم خلال "صيامي". ثانيًا، تحولت إلى مرحلة الكيتوزية بأسرع وقت ممكن كي أتجنب فقد العضلات. وصار بإمكاني الآن عمل ذلك خلال ٢٤ ساعة وليس ٣ - ٤ أيام. وكلما دخلت نظام الكيتو، حدث التحول بسرعة أكبر. ويبدو أن هناك "ذاكرة عضلية" حيوية تتعلـق بنـاقلات أحاديـة الكاربوكسـيلات وأشـياء أخـرى معقدة، والصوم أساسـي، وهو ما يجعل نظام الكيتو مطبقًا بمسـتشفى جـون هـوبكنز للأطفـال مـع النوبـات المقاومـة للأدوية التي تبدأ مع الصوم.
**إليك طريقتي في صوم ٣ أيام كل شهر من عشاء الخميس حتى عشاء الأحد:**

• خطـط لإجـراء مكـالمات هاتفيـة لـيوم الجمعـة، يومـي الأربعاء والخميس، ثم حدد كيف يمكنك أن تستغل وقتك عن طريق تخصيص ٤ ساعات للهاتف. ستجد الأمر منطقيًّا عما قريب.

• تناول عشاءً منخفض النشويات في الساعة ٦ مساءً يوم الخميس.

• صباح أيام الجمعة، والسبت والأحد، نم حتى وقت متأخر قـدر اسـتطاعتك. والـهدف مـن ذلـك أن تسـمح للنـوم بـأداء عمله نيابة عنك.

• تنـاول كيتونـات خارجيـة المنشـأ أو زيـت MCT عنـد استيقاظك من النوم، ومرتين على مدار اليوم بفاصل ٣ إلى ٤ ساعات. أنا أستخدم منتج كيتوكانا وحمض الكابريليك (C8) ، مثـل منتـج بـراين أوكتـين. والكيتونـات الخارجيـة تساعد على "سد الفجوة" من اليوم الأول إلى الثالث التي قد تعاني فيها نقص النشويات. وبمجرد أن تدخل مرحلة الكيتوزيـة العميقـة وتسـتخدم دهـون جسـمك، يمكنـك استبعادها.

• يوم الجمعة (والسبت إن لزم الأمر)، احتسِ بعض القهوة واسـتعد للسـير، ولا تمكـث فـي المـنزل بعـد الاسـتيقاظ مـن النوم لأكثر من ٣٠ دقيقة. أنا آخذ معي لترًا من الماء البارد، أو عصير الليمون النقي غير المحلى كسرًا

للملل، وأضيف إليـــــه قليـــــلًا مـــــن الملـــح تجنـــبًا للاكتئـــاب أو للصـــداع أو التشنجات، ثم أخرج، وأشرب هذا في أثناء سيري وأجري بعض المكالمات - يمكنك أيضًا الاستماع للراديو. وبمجرد أن تنتهي من شرب الماء تخلص من الزجاجة أو اشترِ زجاجة ميـاه جـديدة. وأضـف إليـها قليـلًا مـن الملـح، واسـتمر فـيَ السير، وشرب الماء. سر بخفة، ولا تحاول الركض بعنف، والسر يكمن في شرب الماء بصفة مستمرة. ولديَّ أصدقاء حاولوا الركض أو رفع الأثقال عوضًا عنه، ولكنه لم يجدِ نفـــعًا لأســباب لـن أشـغلك بـها. وقلـت لـهم: "جـربوا السـير الخفـيف، مـع احتسـاء كميـات كبـيرة مـن المـاء لمـدة ٣-٤ ساعات. أتحدى أنك ستصل إلى ٠.٧ ميليمول صباح اليوم التالي". واتصل بي أحدهم صباح اليوم التالي ليقول لي: "يا إلهي! وصلت إلى ٠.٧ ميليمول".

• كـل يـوم صـوم، لـك مطلـق الحريـة أن تسـتهلك كيتونـات خارجية أو دهونًا (مثل زيت جوز الهند مع الشاي أو القهوة) كمـا تحـب، بحـد أقصـى ٤ ملاعـق كبـيرة. وكثـيرًا مـا أكـافئ نفسـي فـي نـهاية ظـهيرة كـل يـوم مـن أيـام الصـوم بقـهوة مثلجة مع قليل من كريمة جوز الهند. الحقيقة تقال، أحيانًا أسمح لنفسي بتناول عبوة من طحالب النوري البحرية - أوه؛ إنني أدلل نفسي للغاية!

• اكسر صيامك ليلة الأحد، واستمتع بذلك. بالنسبة لصيام ١٤ يومًا أو أكثر، تحتاج لأن تفكر في إعادة تغذية نفسك بعنايـة. ولكـن عنـد الاكتفـاء بصـيام ٣ أيـام، لا أظـن أن مـا تتناوله يختلف كثيرًا. أنا أتناول شرائح اللحم، والسلطة، والتورتـيلا. وفـي النـهاية، لـيس مـن المنطقـي أن يتنـاول إنسان يتضور جوعًا الكرنب المبشور أو أي خضار آخر لينقذ نفسه من براثن الموت. تناول ما ترغب في تناوله.

بمجرد أن تبدأ الكيتو، كيف يمكنك أن تحافظ عليه دون صيام؟

الإجابة المختصرة هي: تناول الكثير من الدهون (١.٥ إلى ٢.٥ جـرام لكـل كـيلوجرام مـن وزنـك)، دون أي نشـويات، وكميـــــة متوســــطة مـــن البـــروتين (١ إلـــى ١.٥ جـــرام لكـــل كـيلوجرام مـن وزنـك) كـل يـوم. وسـوف نسـتعرض وجبـات "دوم" المعتـادة ويومـه خـلال دقيقـة، ولكننـا سـنورد بعـض الملاحظات المهمة أولًا:

• الإكثـــار مـن البـروتين وتقليـل الـدهون لا يجـديان نفـعًا؛ فكبدك

سوف تحول الأحماض الأمينية الزائدة إلى جلوكوز وتمنع توليد الكيتونات؛ لذلك مطلوب تناول دهون بنسبة ٧٠-٨٥٪ من سعراتك الحرارية.

• هذا لا يعني أن عليك دومًا تناول شرائح اللحم الدسمة؛ فتناول صدور الدجاج وحدها سوف يحول بينك وبين الكيتوزية، ولكن تناول صدر دجاجة مع سلطة خضراء ورقية تحتوي على كثير من زيت الزيتون، والجبن الفيتا، وقليل من قهوة ماركة Bulletproof (على سبيل المثال) سيبقيك في حالة الكيتوزية. وأحد تحديات نظام الكيتو هو كمية الدهون التي تحتاج إلى استهلاكها كي تحافظ عليها؛ فحوالي ٧٠-٨٠٪ من إجمالي سعراتك الحرارية يجب أن تستمدها من الدهون. وبدلًا من محاولة تضمين قنابل من الدهون في جميع الوجبات (فالمرء يمل من شرائح اللحم، والبيض، والجبن مرة تلو أخرى)، يحتسي "دوم" الدهون بين الوجبات (حليب جوز الهند - وليس الماء - مع القهوة)، ويضيف إليها آيس كريم"، ستجد التفاصيل صفحة ٤٣.

• لاحظ "دوم" أن منتجات الألبان قد تسبب مشكلات بالنسبة لنسبة الدهون في الدم (فقد ترفع نسبة الكوليسترول الضار لأعلى مستوياتها) وبدأ يقلل تناول الكريمة والجبن. وقد شعرت بالأمر نفسه. فمن السهل أن تتناول كمية كبيرة جدًّا من الجبن لتبقى في نظام الكيتو. فكر في حليب جوز الهندAroy-D ) (Pure Coconut Milkبدلًا منها. "دوم" لا يشغل باله بارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الدم، مادامت بقية مؤشرات الدم في نسب معقولة) ارتفاع نسبة البروتين المتفاعل C (CRP)وانخفاض نسبة الكوليسترول المفيد... (HDL) إلخ .(اقتباسًا من "دوم": "أكثر ما ركزت عليه هو ثلاثي الجلسريد. فإذا ارتفعت نسبة ثلاثي الجلسريد لديك، فهذا يعني أن جسمك لا يتكيف مع نظام توليد الكيتونات؛ فبعض الناس ترتفع لديهم نسبة ثلاثي الجلسريد رغم انخفاض السعرات الحرارية التي يستهلكونها. وهذا مؤشر على أن النظام المولد للكيتونات لا يناسبك... فهو ليس نظامًا غذائيًّا يناسب الجميع".
**كل هذا مجرد تمهيد، وإليك ما يتناوله "دوم"** ، وضع في اعتبارك أنه يزن حوالي ١٠٠ كيلوجرام:

الإفطار

٤ بيضات (مطهوة في كمية كبيرة من الزبدة أو زيت جوز الهند) عبوة سردين مغموسة في زيت الزيتون) ماركة١/٢ ( Wild Planet

عبوة محار) ماركة Crown Prince ملحوظة: النشويات الموجودة في هذه المادة مستمدة من عوالق نباتية غير سكرية (بعض الهليون أو أي خضار آخر
**تيم فيريس:** أنا و"دوم" نسافر ومعنا عبوات من السردين، المحار، وكمية كبيرة من جوز المكاداميا.

"الغداء"

بـدلًا مـن الغـداء، يتنـاول "دوم" كميـة كبـيرة مـن المكمـل الغـذائي MCT علـى مـدار الـيوم ماركـةQuest Nutrition MCT Oil Power، كما أنه يعد إناء قهوة مع نصف عبوة من الزبدة و ملعقة أو اثنتين من مسحوق MTC ؛ يحتسيها على مدار اليوم بإجمالي ٣ أكواب من القهوة.

العشاء

"إحدى الخدع التي تعلمتها قبل تناول العشاء - الذي يعد وجبتـــي الرئيســـية -أن أتنـــاول طبـقًا مـن الحسـاء - عـادة الحســـاء البـروكلي مـع الكريمـة أو حسـاء الماشـروم. كمـا أسـتخدم حلـــيب جـــوز الـــهند المكثـــف بـــدلًا مـــن الكريمـــة الطبيعية، وأخففه بقليل من الماء لكي لا تحتوي على كثير من السعرات الحرارية. وبعد تناولها، تقل كمية الطعام التي أرغب في تناولها إلى النصف". وعادة ما يتناول "دوم" على العشاء طبقًا كبيرًا من السلطة، تتكون على وجه الخصوص من:
خليط من الخضراوات والسبانخ
زيت زيتون خام ممتاز
خرشوف
أفوكادو
زيت
MCTقليل من جبن الفيتا أو البارميزان
كميـة معقولـة - حوالـي ٥٠ جـرامًا - مـن الـدجاج، أو اللحـم البقـــري، أو السـمك. وهـو يسـتخدم أكثرهـا احتـواءً علـى الدهون، ويزيد كمية البروتين في السلطة إلى ٧٠-٨٠ جرامًا إذا مارس الرياضة في ذلك اليوم.
بالإضـــافة إلـــى السـلطة، يـدخل "دوم" بعـض الخضـراوات الأخـــرى مثـل بـراعم بروكسـل، والـهليون، والسـلق... إلـخ، ويطهوها في زبدة وزيت جوز الهند، وهو يرى الخضراوات "غنية بالدهون".

وصفة دوم آيس كريم لكيتو

تحتـوي وصـفة "الآيـس كـريم" الـذي يعـده "دوم" علـى ١٠٠ جـرام

مـن الـدهون تقـريبًا، أو ٩٠٠ سـعر حـراري مـن الكـيتو المفيد. وبإمكانه أن ينقذ يومك إذا ما افتقد عشاؤك إلى الـــدهون (تـــذكر أن يتكـــون ٧٠-٨٥٪ مـــن إجمـالي سـعراتك الحرارية من الدهون!): ٢ كـــوب مـــن الكريمـــة اللاذعـــة) أنـــا أحـب ماركـة ( Straus Creamery أو كريمة جوز الهند غير المحلاة ( وليس ماء جوز الهند)

١ ملعقـة كبـيرة مـن كـاكاو الخـبز المصـنع مـن الشـيكولاتة الداكنة

قليل من ملح البحر أنا أفضل ماركةMaldon

قليل من القرفة

كمية صغيرة من الستيفيا) دوم يشتري الستيفيا بكميات كبيرة ماركةNOW FOODS )

اختياري: ١/٣ -١/٢ كوب من العليق، إذا لم يتناول "دوم" نشويات على مدار اليوم، أو إذا مارس التمارين الرياضية.

يقلـب جمـيع مـع سـبق ليصـبح مخفـوقًا كثـيفًا ويوضـع فـي المجمد ليتخذ قوام الآيس كريم. بمجرد أن يتجمد وتستعد لتناوله، يمكنك تناوله مباشرة أو إدخال بعض الإضافات:

• إعـداد كريمـة مخفوقـة مـن الكريمـة الثقيلـة (١٠٠٪ تقـريبًا دهونًا)، وقليل من الستيفيا.

• إضافة ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند الساخن (خاصة إذا احتـوى علـى العلـيق) ومزج الخلـيط ليعطيـك إحسـاسًا بأنك تتناول رقائق الشيكولاتة المقرمشة اللذيذة. نظـــام الكـــيتو يـــهدف تقـــريبًا للوصـول إلـى ٣٠٠ جـرام مـن الدهون يوميًّا من وزن دوم ١٠٠ كيلوجرام. وهذه الحلوى تمده بحاجته إلى الدهون، كما أنها لذيذة. وزوجة "دوم" لا تتبـــع نظـــام غـذائيًّا مولـدًا للكيتونـات، ولكنـها تحـب هـذه الحلوى.

نصيحة "دوم" للنباتيين

MRM Veggie Elite Performance Protein، وموكـــا الشيكولاتة رائعة جدًّا إذا أخذت كمية صغيرة وخلطتها مع حلـــيب جـــوز الـــهند، وأضـفتها إلـى نصـف ثمـرة أفوكـادو، وأضـفت إليـها قليـلًا مـن زيـت جـوز الـهند ومكمـل MCT ؛ ستجد هذا الخليط يحتوي ٧٠٪ من سعراته الحرارية على دهون، و٢٠٪ من سعراته من البروتين، و١٠٪ من سعراته على نشويات".

المكملات الغذائية الخاصة "بدوم"

• مسحوق زيت الجليسريدات الثلاثية متوسطة الحلقات مــن كويســت نيوترشــن، ومســحوق زيــت جــوز الــهند مــن كويستى نيوترشـن.

Kettle & Fire Bone Broth •؛ مـــن مـــرتين إلـــى ٣ مـــرات أسبوعيًّا

" : Idebenone •وهو منتج آخر أتناوله [٤٠٠ ميليجرام] قبل التمارين الرياضية الشاقة. أنا أرى أن Idebenone صورة من الإنزيم المساعد Q10 ؛ فهو أكثر قابلية للامتصاص ويصل إلــى الميتوكونــدريا(الخلايا المولــدة للطاقـة) بسـهولة أكبـر؛ فهو أشبه بمضاد أكسدة ميتوكوندري.

• الماغنيســـيوم يومـــيًّا: "ســـترات الماغنيســـيوم، وكلوريـــد الماغنيسيوم، وجلِيسينات الماغنيسيوم... وعندما بدأت في اتبـاع حميـة غـذائية مولـدة للكيتونـات، بـدأت أعـاني بعـض التشنجات. ولو اضطررت لتناول نوع واحد من مكملات الماغنيســيوم، لاختـرت مسـحوق السـترات ماركـة." Natural Calm

Scivation XTEND Perform •، سلسلة الأحماض الأمينية المشبعة : (BCAA)الليوسين، والأيزولوسين، والفالين بنسبة ٢:١:١.حيث إن اللوسين أعلاها نسبة. "اللوسين منشط قوي لمـــركب mTOR ؛ وهـــو أمـــر جيـــد، وتنشـــيط mTOR فــي العضلات الهيكلية أمر مهم للغاية عند ممارسة التدريبات البسيطة. وأنا أستخدم هذا المنتج قبل ممارسة التمارين، وخلالها."

KetoForceو• KetoCaNa

Prüvit KETO//OS •المولدة للكيتونات خارجية المصدر، كما أن مذاقها رائع

• Kegenix-More of a tangy Kool - Aid flavor
يعتمد Prüvit و Kegenix على BHB+MCT التي طورت في معمل جامعة "دوم".

إليك المزيد عن الصوم وعلاج السرطان

**"يجب أن يكون الصوم قبل الخضوع لعلاج كيميائي أمرًا نطبقه في دراستنا للأورام"كما يقول "دوم". ويضيف قائلًا:** "الصـوم أسـاسًا يبطـئ (وأحيـانًا يـوقف) الانقسـام السـريع للخلايا، كما يُحدث "أزمة طاقة" تجعل الخلايا السرطانية أكثر قابلية للعلاج الكيميائي أو الإشعاعي". كما أن أبحاثًا كثيرة تدعم ذلك" [3] .

أحـد أصـدقائي شـفي تمـامًا مـن سـرطان الخصـية المتقـدم. كـان بعـض المرضـى الـذين يخضـعون معـه لجلسـة العـلاج الكيميـــائي يبقــون فــي أســرَّتهم مــن ٢ إلــى ٣ أيــام بعــد الجلسـات، ولكنه كان يصوم ٣ أيام قبل الجلسات، ويركض ١٠ أميــال صـباح الـيوم التـالي. فكـان الصـوم يجعـل الخلايـا السرطانية حساسة للعلاج الكيميائي - كما ذكرنا - ويساعد أيــضًا الخلايــا الطبيعيــة علــى مقاومــة الســمية. وهـذا غـير مناسب لجميع المرضى، خاصة من يعانون ضمورًا عضليًّا حادًّا، ولكنه ينطبق على كثير من المرضى.

فــي حالــة الضـمور العضـلي، بعـض معـدلات المسـتقبلات الأنـــدروجينية الانتقائيــة المُصـممة لتوليــد قــدرة ابتنائيــة لأنسجة الخصية (وغيره من الستيرويدات اللاابتنائية) دون التــأثير المنشــط لــهرمونات الــذكورة (هــرمون ثانويـة)، قـد تكون مفيدة. كما أن "دوم" يبحث في استخدام . BCAAs وقــد ارتفعـت نسـبة بقـاء الفـئران المريضـة بالسـرطان علـى قيد الحياة حوالي ٥٠٪ عن طريق إضافة أحماض أمينية متفرعة السلسلة إلى نظام غذائي مولد للكيتونات. والأمر المبشّرِ أيضًا، أن الحيوانات حافظت على وزنها.

في إحدى دراسات علاج سرطان المخ الانتقالي الشرس باســتخدام الكـيتو والعـلاج باسـتخدام الأكسـجين مفـرط الضغط( HBOT )، استطاع "دوم" ودكتور سيفرايد وغيرهما من العلماء زيادة متوسط وقت الصمود من ٣١.٢ يوم (في النظـــــام الغــــذائي المعيـــاري) إلـــى ٥٥.٥ يـــوم. وبالنســـبة لبروتوكول HBOT ، استخدم "دوم" ATA ٢.٥لمدة ٦٠ دقيقة أيـام الاثنـين والأربعـاء والجمعـة. وقـد اسـتمرت كـل جلسـة حوالي ٩٠ دقيقة.

وحتـى فـي أسـوأ الحـالات،إذا كـان المـريض خاضـعًا لعـلاج بأنبوب، يمكنه إدخال كيتونات خارجية من خلال الحقن بـــأنبوب (أو بـــديلًا للجلـــوكوز)، حـيث ثبـت أن الكيتونــات خارجية المصدر لها تأثير كبير في كبح الورم، أو تقليصه، حتى عند احتواء النظام الغذائي على نشويات . بالنسبة لي، الجزء الأخير المكتوب بالخط المائل أكثرها أهمية. وإذا كنت تظن أن النظام الغذائي المولد للكيتونات خاص بالمجانين، فإن الكيتونات خارجية المصدر تتطلب خلط كمية بالماء ثم شربه.

إليك ٥ أشياء سيفعلها "دوم" إذا ما شخصت حالته بأنها واحدة من أسوأ الحالات؛ مرحلة متأخرة من ورم أرومي نخاعي؛ أي سرطان مخ شرس. بعــــض زمــــلاء "دوم" معارضـــون لبـــروتوكولات "الرعايـــة المعياريـة" كـالعلاج الكيميـائي، وبنـاءً علـى الأبحـاث، يشـعر "دوم" بأنـــها مطلوبـــة فـــي بعـــض الحـــالات مثـــل ســرطان الخصـــــية، ســـــرطان الــــدم، ســــرطان الغـــــدد الليمفاويـــــة، والمرحلتين الأولى والثانية من سرطان الثدي. وفيما عدا ذلك: "من غير المنطقي علاج السرطان بشيء نعرف أنه مسرطن قوي (العلاج الكيميائي)".
والحالات الخمس التي أوردها "دوم" يبدو أنها تنجح عن طـريق آليـات متـداخلة. وهـذا يعنـي أن هنـاك تضـافرًا فـي استخدامها معًا. فالكل أعظم من بعض أجزائه. ١+١+١+١+١= ١٠ وليس ٥. وقد أوردتهم في القائمة التالية التي جربتها بنفسي.

• * **نظام غذائي مولد للكيتونات** كعلاج أساسي. هذا هو الأساس.

• * **الصوم المتقطع:** وجبة واحدة يوميًّا خلال فترة زمنية ثابتة يوميًّا لا تتجاوز ٤ ساعات.

• * **المكملات الغذائية المولدة للكيتونات** من ٢-٤ مرات يوميًّا: هدفه أن يرفع مستويات حمض البيتا - هيدروكسي بوتيريك ٢-١ (BHB) ميليمول عن المعتاد. بعبارة أخرى، إذا كان يحصل على ١.٥ ميليمول من خلال اتباع نظام أتكينز الغذائي المعدل بتناول وجبة واحدة يوميًّا، وسوف يحصل على المكملات الغذائية الكافية المولدة للكيتونات ليرفعه إلى ٢.٥ إلى ٣.٥ ميليمول. وأسهل خيار هو KetoCaNa و/أو Quest Nutrition MCT Oil Powder. وعند جمعها، "تقترب مـــــن إمكانيـــــة توليـــد كيتونـــات لاســـتخدامات عســـكرية". ومسحوق MCT يزيد قدرة الأمعاء من ٢-٣ مرات، ما يمكنك من تناول المزيد.

• * **الميتفورمين**: سوف يعاير الجرعة اليومية (ابدأ بجرعة منخفضة ثم زدها تدريجيًّا) حتى تصل إلى مشكلات الجهاز الهضـمي (الإسـهال أو الإرجـاع)، ثـم قللـه تـدريجيًّا. وهـذا يمنحه الحد الأقصى المسموح به، والذي يمتد من ١٥٠٠ إلى ٣٠٠٠ ميليجرام/يوم لأغلب الناس.

• **حمض** : **DCA** لأسباب غير مفهومة تمامًا، وفي بعض الظروف، قد يقتل DCAالخلايا السرطانية بجرعات غير سـامة للخلايـا الطبيعيـة.
وسـيبدأ "دوم" بـ ١٠ ميليجرامـات لكل كيلوجرام من وزن الجسم (وهو يزن ١٠٠ كيلوجرام)، ويزيـــدها تـــدريجيًّا، دون أن تتجـــاوز ٥٠ مـــيليجرامًا لكـــل كـيلوجرام، لأنـك قـد تبـدأ فـي الشـعور بـاعتلال الأعصـاب المحيطـــة) ثيـــامين [B1] قـــد يخفـض اعتـلال الأعصـاب .(والتجـارب السـريرية تسـتخدم حوالـي ٢٠ مـيليجرامًا لكـل كـيلوجرام واحـد. ويبـدو أن هـذا الحمـض، يعمـل جيـدًا مـع جميع النظم الغذائية؛ حتى الغنية بالنشويات.
سألت طبيبًا آخر أثق به السؤال نفسه: ("ماذا كنت ستفعل لـــو كنـــت فـي مرحلـة متـأخرة مـن الإصـابة بـورم أرومـي نخاعي؟")، بدون معرفة مسبقة بإجابة "دوم". وأورد إجابته المجهولة التالية. مرة أخرى، لقد وضعت نجومًا أمام تلك الأشياء التي جربتها.
"إذا أصـــــــبت (أي [والاســـــــم محـــــذوف]، وهـــذا غـــريب دائمًا )بسرطان أرومي نخاعي سأفعل ما يلي:

1. لا إشعاع
2. * نظـــام غـــذائي مولـــد للكيتونـــات قليـل السـعرات مـع الحصول على جرعة خارجية من. BHB
.3* لميتفورمين بجرعة ٢ إلى ٢.٥ جرام/يوم
4. حمضDCA
5. أكسجين مفرط الضغط
6. الراباميسين بجرعات بسيطة على نحو متقطع
7. متابعة الورم لمعرفة ما إذا كانت مثبطات نقاط المرور (نوع من العلاج المناعي) فعالة أم لا.

لست واثقًا إن كان بوسعي نصح أي شخص به رغم هذا.

• **أكثر كتب "دوم" الموصى بها:**

Cancer as a Metabolic Diseaseحيث ينصح جميع طلاب "دوم" بقراءته .

Tripping over the Truthلترافيسكريتوفرسون: أهداه "دوم" لسبعة أو ثمانية أشخاص العام الماضي .

The Language of God: A Scientist Presents Evidence for Beliefتأليف "فرانسيس كولنز"

• ينصح بمشاهدته The Gut Is Not Like Las Vegas: What Happens in the Gut Does Not Stay in the Gut؛ ، والـذي قـدمه أليسـو فاسانو .

• فكرة رائعة أتمنى أن أطبقها في كل أنحاء البلاد

**KetoPet Sanctuary (Kps): المراكز التي تمولها إبيجينكس فاونداشن،** خرجت عن الإطار الذى أنشئت من أجلـه بعملـها علـى إنقـاذ الكـلاب المصـابة بسـرطان فتـاك لا عـلاج لـه. وهـي لا تـهدف لتوفـير عـلاج يشـبه المقـدم فـي المسـتشفيات للكـلاب الـهالكة. إنـهم بـالطبع يـهتمون بالحيوانات ويحبونها، ولكن بدلًا من تركها لمصيرها، تقدم هذه الهيئة علاجًا للكلاب المصابة بالسرطان كالذي يقدم للإنسان.

2 Cahill, George F, "Starvation in Man". New England Journal of medicine 282 (1970): 668-675

3 Safdie FM, Dorff T, Quinn D, Fontana L, Wei M, Lee C, Cohen P, Longo VD. "Fasting and cancer treatment in humans: A case series report." Aging (Albany NY) 1.12 (2009): 988-1007. Dorff TB, Groshen S, Garcia A, Shah M, Tsao-Wei D, Pham H, Cheng CW, Brandhorst S, Cohen P, Wei M, Longo V, Quinn DI. "Safety and feasibility of fasting in combination with platinum-based chemotherapy." BMC Cancer, 16.360 (2016). Bianchi G, Martella R, Ravera S, Marini C, Capitanio S, Orengo A, Emionite L, Lavarello C, Amaro A, Petretto A, Pfeffer U, Sambuceti G, Pistoia V, Raffaghello L, Longo VD. "Fasting induces anti-Warburg effect that increases respiration but reduces ATP-synthesis to promote apoptosis in colon cancer models." Oncotarget 6.14 (2015): 11806-19. Lee C, Raff ghello L, Brandhorst S, Safdie FM, Bianchi G, Martin-Montalvo A, Pistoia V, Wei M, Hwang S, Merlino A, Emionite L, de Cabo R, Longo VD. "Fasting cycles retard growth of tumors and sensitize a range of cancer cell types to chem therapy." Science Translational Medicine 4.124 (2012): 124ra27.

# باتريك أرنولد

بـاتريك أرنولـد) فسـبوك, @PROTOTYPENUTRITION :

PROTOTYPENUTRITION.COM )

يعتبــــــــــــره كثــــــــيرون "مؤسس طلائع الهرمونات"، وهو عالم الكيمياء العضوية الذي قدم الأندروستنديون (أتذكر مارك ماجواير من قبل كثيرين؟) وغيرها من المركبات إلى عالم المكملات الغذائية. كمـــــا أنـــــه صـــــنع المنشـــــط المعـــــروف باســـــم ربـــــاعي هيدروجسترينون (THG) ، أو "ذا كلير". والـ THG ، وكذلك ال ستيرويدان اللابتنائ يان الآخران اللذان صنعهما باتريك (المعــروف بــالنوربوليتون)، لــم يحظــر اســتخدامها جمــيعًا وقــت تصــنيعها؛ فـهذه العقـاقير التـي يصـعب الكشـف عنـها كانت على رأس فضيحة شركة بالكو للأدوية، والتي مست باري بوندس وغيره. هذه الأيام، يبتكر باتريك أشياء في عـالم مكمـلات الكيتونـات الغـذائية، والتـي أحـدثت طفـرات في الاستخدامات العسكرية والتجارية.

معزز الأداء الجديد

ليس مفاجأة كبيرة، أن تعرف إعجابي بكل الأدوية المعززة للأداء، التي كانت تستخدم منذ بداية أول دورة أولمبية. على الصعيد المشروع، إليك اثنين من اختراعات باتريك التي وجدتها مفيدة:

"بخاخة" حمض اليورسوليك

يساعد حمض اليورسوليك على إعادة تشكل بنية الجسم، وهـــذه المزايـــا تتلخــص بشــكل لطــيف فــي عنــوان إحــدى الدراســات: "حمــض اليورســوليك يزيــد العضــلة الــهيكلية والدهون البنية ويقلل السمنة التي تحدثها النظم الغذائية، وتحمــل الجلــوكوز وأمــراض الكبــد الــدهنية" 4 . ولا يمكــن تناولــه علــى هيئــة أقــراص، حــيث يتكســر مــع أول تمثيــل غذائي تجريه الكبد، ولا تناوله على هيئة حقن، حيث إنه لا يختلـط بـالزيت؛ وهـذا مـا قـاد بـاتريك لصـنع معلـق كحولـي موضـعي، بـاعتبار أن حمـض اليورســوليك يحــب المــاء أو يخافه. أمر محير! وتباع بخاخة حمض اليورسوليك على موقع Prototype Nutrition الخاص به.

ملحوظـــة جانبيـــة لطيفـــة: الجرعــة المقــررة هــي ٥٠ رشــة لحوالــي ٢٤٩ مــيليجرامًا مــن حمــض اليورســوليك النشــط، وهذا ضخ كبير. وبعض زوجـ ضيوف برنامجي تذمرن من دخول أزواجهن في أوقات متأخرة من الليل وإحداث ضجة كبيرة! حيث يستمر استخدامهم للبخاخة إلى ما لا نهاية.

"هزاز" باتريك أرنولد الذي يسبق التدريبات

إذا كنت تتبع نظامًا مولدًا للكيتونات، فإن شرب كيتونات خارجيــة المصــدر قبــل التــدريب وخلالــه قــد يعوضــك عــن النشــويات. وكمـا يوضـح بـاتريك: "الأمـر مـذهل للغايـة. لقـد أعطيتــه لأشـخاص قـالوا لـي: "أنـا أتبـع نظـامًا غـذائيًّا مولـدًا للكيتونات، وأمارس التمارين الرياضية، وأشعر بأنني

في حالة يرثى لها". فأنصحهم بتجربة "هذا البخاخ" فيقولون: "يـا إلـهي! لـم أشـعر بـالتعب؛ فقـد حصـل جسـمي علـى كـل الطاقة التي يحتاج إليها".

تنتج شركة صديقي إيان داني - أوبتيمام إي إف إكس - منتجًا يسمىAmino Matrix .وهو باهظ الثمن ولكنني منذ عملت معه - صنعنا بعض منتجاته - حصلت عليه مجانًا، وهـــو أســاسًا مجموعـة واسـعة مـن الأحمــاض الأمينيــة الأساسية، إلى جانب بعض المواد الأخرى: حمض الليبويك، ومالات السترولين، وبعض المركبات الأخرى.

"أنا أخلطه مع حوالي ٤٥ ملليلترًا من KetoForce ، (وهو سائل خارجي للكيتونات) الذي لا يفترض بك شربه مباشرة (انظر قصة "وقود النفاثة" الواردة صفحة ٧٥).إذا خلطته مع أمينو ماتريكس- شديد اللذوعة - فهو يخلصك من قلوية KetoForceويصبح مذاقه طيبًا". **تيم فيريس:** ملعقة كبيرة من عصير الليمون )في الماء الذي تخفف( KetoForce ، سوف تخلصك من اللذوعة: وإذا كنت تجده قويًّا على معدتك، فجرب مسحوق KetoCaNa ، الذي صنعه باتريك أيضًا ؛ والذي أستخدمه في العادة قبل تمارين الآيروبكس.

الميتفورمين لإطالة العمر

يـــهتم كـل مـن بـاتريك أرنولـد وزميلـه الـدكتور دومينيـك داجوســتينو بــالميتفورمين؛ الــذي لــيس مــن اختراعــهما، ويعتبره "دوم" أكثر عقار واحد يقاوم التقدم في العمر من وجـهة نظـر علميـة، وأعتقـد أن عشـرات الأشـخاص الـوارد ذكرهم في هذا الكتاب يستخدمونه.

وفـي النـوع الثـاني مـن السـكري (الـذي يوصـف لـهم)، يقلـل الميتفورمين من قدرة الكبد على تصنيع الجلوكوز وتخزينه في مجرى الدم. كما أنه يثبط مسارات الإشارات المرتبطة بتكاثر الخلايا السرطانية. وقد ارتفعت معدلات الصمود بين الفئران المصابة بالسرطان النقلي في أبحاث "دوم" بنسبة ٤٠-٥٠٪. كما أنه يحاكي تقليل السعرات الحرارية والصوم في كثير من المناحي. ويعتقد بعض الباحثين أن بإمكانه إلحاق الضرر بالميتوكوندريا (الخلايا المولدة للطاقة)، ورغم ذلـك، يتنـاول كثـير مـن الأطبـاء والفنـيين المـيتوفورمين للوقاية من السرطان.

وأجـــــرى "دوم" اختبـــارًا؛ أخـــذ فيـــه جـــرامًا واحـــدًا مـــن الميتفورمين يوميًّا طوال ١٢ أسبوعًا، وأجرى فحوصات دم خـلال هـذه المـدة. ولـم يتغـير نظامـه الغـذائي أو ممارسـته للرياضـــة. وفـي اختبـاره "السـابق) "كـانت نسـبة ثلاثـي الجلسيريد لديه في أدنى مستوياتها،

ونسبة الكوليسترول المفيـد حوالـي ٩٨٪ (حـيث ارتفعـت مـن ٨٠٪)، ولـم يتمكـن حتـــى مـن قيـاس البـروتين المتفـاعل . C والأثـر الجـانبي الوحيـــد الـذي رآه كـان انخفـاض هـرمون التسـتوستيرون والذى عاد للمستويات الطبيعية بمجرد توقفه عن تناول الميتفورمين.

4 Kunkel SD, Elmore CJ, Bongers KS, Ebert SM, Fox DK, Dyle MC, et al. "Ursolic acid increases skeletal muscle and brown fat and decreases diet-induced obesity, glucose intolerance and fatty liver disease." PLoS ONE 7(6) (2012): e39332 doi:10.1371/journal.pone.0039332.

## جو دي سينا



جـــــــــــــــو دي ســـــــــينا) تويتر/فيســــــــــبوك/إنستجرام: @SPARTANRACE, SPARTAN.COM)

مؤســـس ســـباقي ديث ريس، وسبارتان ريس (اللذين يضمان أكثر من مليون متنــــافس)، وغيرهمـــا مـــن الســـباقات. وقـــد أكمـــل ســـباق إيديتارود الذي تجره الكلاب... سيرًا على قدميه. كما أتم سباقات بادووتر ألتراماراثون (١٣٥ ميلًا في درجة حرارة تتعدى ١٢٠ درجة فهرنهايت/٤٩ درجة مئوية)، وفيرمونت

١٠٠، وليك بلاسيدأيرونمان، جميعها في أسبوع واحد. وهو رجل مهووس بالرياضة
كما أنه رجل أعمال مهم جدًّا. وقد قابلته للمرة الأولى في مؤتمرساميت سيريز (summit.co)ولا يزال يـدعوني لزيارتـه فـي فـيرمونت، ولكنـي أرفـض لأنني خائف. الحيوان الرمزي: الذئب

لماذا بدأ في التعامل مع أحداث جنونية رغم عمله في وول ستريت؟

"أنت تحقق ٣٠ دولارًا أو ٤٠ دولارًا، وتخسرها في دقائق معـدودة خـلال إضـاعة وقـت مـع طلـب مـا، أو مـع عمـلاء يخبرونك بأنهم لن يتعاملوا معك في المستقبل. كان ذلك عملًا مرهقًا للغاية. [أردت] أن أعود إلى جوهر الحياة... قال لي [صديق]: "حسنًا، قد تموت. هذه واحدة: سباق الإداتارود بألاســكا. وهـم يُجرونـه فـي منتصـف الشـتاء، سـيرًا علـى الأقـدام، وفـي درجـة حـرارة ٣٠ درجـة مئويـة تحـت الصـفر اشترك لي، يجب أن أخوضه". كان عليَّ أن أعود لهذا المكان حيث كان كل ما تحتاج إليه هو الماء ، والطعام، والمأوى. كل جنون حياتي، حياتي في وول ستريت التي ارتضيتها، سوف تتلاشى، تذوب" .

عن أصول سباق الموت ديث ريس

ماذا لو صممت - مع صديق لي - هذا السباق؛ الذي يحطم عمدًا هؤلاء الناس، ليس مثلما تفعل السباقات العادية أو سباقات الماراثون المعتادة، ولكن بطريقة تدفع المتسابقين للجنون؟ لن أخبرهم متى يبدأ، أو متى ينتهي، ولن أمدهم بالماء، بل سأوفر لهم فقط حافلات خلال منتصف السباق وأقول: "يمكنك أن تستسلم هنا. فقط استقل الحافلة. هذا لا يناسبك. أنت ضعيف للغاية"... وكانت هذه بداية دخولى في مجال السباقات".

**تيم:** "كيف تحطم الناس؟".

**جو** : "حسنًا، لا أعتقد أنهم يعرفون ما هم مقبلون عليه؛ لأننا لم نخضه من قبل. أحد الشباب - أذكره تحديدًا - بدأ في البكاء وهو يقول: "أنا عداء جيد بحق، ولكنني لم أعرف كيف أقطع الخشب"، لأنه لا أحد يعرف. لم نخبرهم؛ ولذا نجدُ دوج لويس، متزلج التلال الذي وصل لمستوى أولمبي، أمضـى مـن ١٥ - ١٨ سـاعة يتـدرب علـى ذلـك وظـل يقطـع الخشـــــب. لقـــد تحطـــم والتفـــت إلـــيَّ وقـــال: "لقـــد فزت بالأولمبياد، ولقد تدربت طيلة حياتي. أنا رجل ذو إصرار. هذا جنون" - في تلك اللحظة، علمنا أننا حصلنا على فائز".

حكاية طريفة من أميليا بون

أتمت أميليا بون سباق ديث ريس ٣ مرات وأرسلت لي ما يلي:

"حطم إعصار إيرين جسرًا في منشأة خاصة بجو، فسقط طن كامل من الحديد في الماء وظل بضع سنوات، وكانت الولاية ستفرض غرامة عليه إن لم يعمل على إزالته، والتي كانت إزالته ستكلفه عشرات الآلاف من الدولارات؛ لهذا، وبدلًا من ذلك، حث متسابقي ديث ريس على نزول النهر في يناير وإخراجه من أجله. وقد استغرق الأمر حوالي ٨ ساعات. وأصبت بتقرحات شدة الصقيع من الدرجة الثانية في أغلب أصابع قدميَّ، مثل كثيرين غيري. الطريف في الأمر أن الناس دفعوا له (مصاريف دخول السباق) وتجنب هو دفع الغرامة وتكلفة الإزالة. يا له من عبقري!".

مقتطفات عشوائية من حوارات المتابعين

• يؤمن جو - مثل جوكو (ويلينك) بأنه يجب ألا تحتاج إلى كافيين أو كحول، كما يعتقد أنك: "يجب أن تتعرق وكأن الشرطة تطاردك يوميًّا".

• عندما يطلب الناس من جو أن يتوقف ويشم الزهور، يكون أول رد له: "من الذي يرعى هذه الزهور؟".

• **هل لديك اقتباسات تعيش حياتك وفقًا لها، أو تفكر فيها كثيرًا؟**

"قد يكون الوضع أسوأ دومًا".

# ويم هوف "رجل الثلج"

"

تنفس أيها اللعين!

"

- إجابة ويم عن سؤال "ما الذي تحب أن تعرضه للناس على لوحة الإعلانات؟"

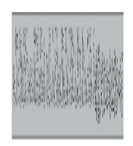
ويـــــــــم هـــــــوف) تويتر/إنســــــتجرام,@ICEMAN-HOF :
ICEMANWIMHOF.COM)

محطم الرقم القياسي العالمي وحامل لقب "رجل الثلج". وهو مخترع طريقة ويم هوف ويحتفـظ بـأكثر مـن ٢٠ رقـمًا قياسـيًّا عـالميًّا، وهـو متـهور جريء يعيش خارج دياره، يطلب من العلماء على الدوام قياس بطولاته وإثباتها، وإليك بعض الأمثلة البسيطة:

• عام ٢٠٠٧، تجاوز "منطقة الموت" على قمة جبل إفرست (على ارتفاع أكثر من٧٥٠٠ متر) دون أن يرتدي أي شيء باستثناء سروال قصير وحذاء.

• عـــام ٢٠٠٩، أكمـــل مـــاراثونًا كـاملًا فـوق الـدائرة القطبيـة الشـــمالية بفنلنـــدا، مـــرة أخـرى بسـرواله القصـير، رغـم أن الحـرارة تصـل إلـى ٢٠ درجـة مئويـة ٤° فـهرنهايت تحـت الصفر.
• تخطى ويم العديد من الأرقام القياسية لتحمل حمامات الجليد، حيث وصل أقصى وقت له قرابة الساعتين.

• عام ٢٠١١، خاض ماراثونًا كاملًا في صحراء ناميبيا بدون ماء، كما كان بإمكانه أيضًا الركض بشكل عمودي دون أن يعاني دوار المرتفعات.



تجربة مثيرة

قبـل أن أصـف التمـرين، سـوف أكـرر عبـارتي المعتـادة: مـن فضلك لا تكن غبيًّا حتى لا تؤذي نفسك. استخدم سطحًا رقيقًا جدًّا في حالة مواجهتك

لنبات.

1. مارس مجموعة من تمارين الضغط وأنهها قبل أن ينقطع نفسك. وسجل الرقم الذي حققته.

2. استرح ٣٠ دقيقة على الأقل.

3. كرر تمرين التنفس التالي ٤٠ مرة: خذ شهيقًا على اتساع رئتيك (ارفع صدرك) و"أخرج الهواء" (أخرج الهواء بقوة من صدرك). وعملية الزفير السريعة تلك تكون أشبه بـ "هاه" سريعة. وإذا كنت تفعل ذلك على نحو صحيح، فبعد ٢٠ إلى ٣٠ مـــرة قـــد تشـــعر بـــأن جســمك مفكــك، وتشــعر بصــداع متوسط، وبعض التنميل، وعادة ما سوف يكون التنميل في يديك.

4. فــي دورة التنفــس الأخــيرة، أدخــل الــهواء إلــى رئتيــك بـالكامل، وأخرجـه منـهما بـالكامل، ثـم مـارس مجموعـة مـن تمارين الضغط ثانية. في أغلب الأحيان، سوف يشعر الناس بزيادة حادة في أقصى عدد لتمارين الضغط، ورغم ذلك، تكون رئاتهم فارغة.

### البرد قوة تطهير رائعة

يستخدم ويم، وملك التزلج ليارد هاملتون، و"توني روبنز" التعرض للبرد كأداة، فهو يحسن وظائف الجهاز المناعي، ويزيد إنقاص الدهون (جزئيًّا عن طريق زيادة مستويات هــرمون الأديبونكتــين)، كمــا يحســن الحالـة المزاجيـة لحـد كبير. وفي الواقع، نصح الأطباء فان جوخ بأخذ حمامين باردين مرتين يوميًّا بعد أن قطع أذنه.

"كل المشكلات التي أواجهها في حياتي اليومية تتلاشى عندما أقوم (بالتعرض للبرد) فتعريض نفسي للبرودة شيء رائع ... إنها قوة تطهير رائعة".

ويم يأخذ البرد لمستويات بعيدة (فقد تجمدت شبكية عينه ذات مرة عندما كان يسبح في بحيرة أسفل طبقات ثلجية)، ولكن يمكنك البدء بماء بارد في "نهاية" حمامك. وخصص آخر ٣٠ إلى ٦٠ ثانية من حمامك للماء البارد فقط. ومن بين آخرين ممن ورد ذكرهم في هذا الكتاب، نافال رافيكانت، جوشوا وايتزكن، وأنا أيضًا أفعل ذلك، وجوش يفعل ذلك مع ابنه الصغير جاك، الذي تدرب على قول "إنه شيء رائع!" عندما يشعر بأنه غير محتمل.

وفيما يلي طقوسي الحالية مع الماء البارد، التي كثيرًا ما أفعلها بالتبادل مع الحرارة، التي تناولناها صفحة ٢١. وهكذا يكــون "تــدريبي" الكـامل هـو (١أتنـاول BCAA قبـل ممارسـة التمارين الرياضية، (٢أمارس تماريني الرياضية

(٣أتناول بـروتين القمـح بعـد ممارسـةالتمارين، ٤) التعـرض للحـرارة على الفور (لأكثر من ٢٠ دقيقة) أتبعها بحمام بارد ( من ٥ إلى ١٠ دقائق). وأكرر دورة التعرض للحرارة والبرودة ٢ إلى ٤ مرات.

وروتيني البارد الذي يتبع ممارسة الرياضة هو:

• أضـع ٤٠ رطـلًا مـن الثلـج (الأمـر الـذي يتـوقف علـى حجـم حـوض الاسـتحمام) فـي الحـوض، ثـم أملـؤه بـالماء. وهكـذا أتجنـب طرطشـة المـاء وأسـرع مـن عمليـة التبريـد.ومتجر إنسـتاكارت يفيدك في توصيل الثلج، أو اشـترى مجمد ثلج لتجميد أكياس الثلج فقط، والذي سـتجده أسـهل بكثير من صنع الثلج أو أدوات التبريد.

• خلال ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، عندما تصل درجة حرارة الماء إلى ٧.٢ درجة فهرنهايت تحت الصفر، تكون جاهزة للاستخدام؛ حـيث أضـع الترموترالـذي اشـتريته بخمسـة دولارات مـن متجـر كـارولينا بيولوجيكـال سـابلاي لقيـاس درجـة حـرارة الماء. أما المدرب سومر فيقلل درجة حرارة الماء إلى ١٠ درجـات فـهرنهايت تحـت الصـفر كـي يصـل إلـى مسـتوى الأبطال الرياضيين.

• بعد تعرضي للحرارة، أدخل مسبح الثلج، وأخرج يديَّ من الماء؛ فهذا يمكنني من البقاء فيه لفترة أطول، نظرًا لأن كثافة الشعيرات الدموية تكون أعلى في اليدين. ولا أنزل يديَّ إلا في آخر ٣-٥ دقائق.

### النظام الغذائي الرائع

أتـوقع لمتحـول مثـل ويـم هـوف أن تكـون لـه خـدع خاصـة بالحمية الغذائية، وعندما سألته عن عشائه المعتاد، جعلتني إجابته أضحك: "أنا أحب المكرونة، وأحب أن أتناول كوبين من العصير الطازج أيضًا. هذا صحيح!". كيف يمكنه توظيف طعامـه؟ الجينـات الوراثيـة قـد تلعـب دورًا، ولكنـه نـادرًا مـا يتناول أي طعام قبل الساعة ٦ مساءً، ويميل لتناول وجبة واحدة كل يوم. كما أنه يمارس الصوم المتقطع منذ عقود الآن.

### عناق من القلب للقلب

عندما تمرنت للمرة الأولى مع ويم بنفسي في ماليبو بولاية كاليفورنيا، لاحظت أن معانقته تختلف عن أغلب الناس؛ حيث يلقي ذراعه اليسرى فوق كتف

الشخص، ويضع رأسه على كتفه اليمنى. ولقد سألت أحد أعضاء فريقه عما إذا كان أعسر. "لا، كـل مـا هنـالك أنـه يجـب أن يعـانق الآخـرين مـن القلـب للقلب". أحببـــت ذلـك، وكثـير مـن أصـدقائه فـي هـذا الكتـاب الآن يفعلون ذلك في مناسبات خاصة؛ ولكن وجب تحذيرهم؛ فـــهذا يسـبب صـدامًا، تمـامًا مثلمـا تصـافح شـخصًا بيـدك اليسرى؛ لذلك من الأفضل أن تشرح ما سيحدث (انقر على قلبـك وقـل "مـن القلـب للقلـب") وهـذا يجنبـك أيـضًا تصـادم الرءوس.

ويم + دوم = إثارة

في جلسة التدريب نفسها، زدت فترة حبس أنفاسي من ٤٥ ثانية إلى ٤ دقائق و٤٥ ثانية دون أي آثار جانبية ملموسة. وبعـد أشـهر عـديدة، وأنـا فـي حالـة كيوتوزيـة عميقـة (٦ + مـيليمول) بعـد ٨ أيـام مـن الصـوم. وقـد مارسـت التمـارين نفسـها فـي غرفـة تحتـوي علـى أكسـجين مفـرط الضـغط معادل ٢.٤ ضغط مطلق. النتيجة؟ أمسكت نفسي ٧ دقائق و٣٠ ثانية خشية أن يتوقف مخي عن العمل. وإذا ما فاتك التحذير الذي عرضته في بداية اللمحة الخاصة به، فاقرأه. وإذا قرأته، فمن فضلك أعد قراءته. لمزيد من الكيتوزية والصوم، انظر دومينيك داجوستينو.

الساونا الخاصة بـ ريك روبن

ساونا ريك روبنز، هي نسخة مصغرة من التي كانت لدى ليارد هاملتون. وتحتوي على مقعدين طويلين مستندين إلـــى حـــائطين ، تتسـع لعـدد يتـراوح مـا بـين سـتة إلـى ٨ أشخاص بسهولة. ويبلغ ارتفاعها وعرضها ٧ أقدام. لديَّ نسخة مطابقة منها في الفناء الخلفي لمنزلي، غالبًا ما أستخدمها مرة أو مرتين يوميًّا، حيث أحتاج إلى ٥ إلى ١٥ دقيقة كي أدفئ جسمي. فكيف يمكن ذلك بهذه السرعة؟ السـخان أكبـر حجـمًا بمعـدل ٣ إلـى ٤ مـرات عمـا يجـب أن يكـون عليـه فـي المتـر المـربع. وهـذا متعمـد، ولكنـه سـوف يخـيف المـوردين الـذين يتـرددون فـي الجمـع بـين سـاونا صغيرة وسخان كبير. ضعهما معًا على مسئوليتك! ومكونـات السـاونا والسـخان تبـاع منفصـلة. وهـذا الكتـاب سـيمنح شـركة دانـدالك - شـركة السـاونا التـي أتعـامل معـها "عناق الموت"؛ حيث ستغرقهم طلبات الشراء ولن يصبح خيـــارًا متـــاحًا؛ لـــذلك وضـــعت بعـــض البـــدائل فيمـــا يلـــي، ومعروف أن الأسعار تتغير مع الوقت.

**الساونا**

دونـــدالك، ســاونا برميليــة ٨×٧ أقــدام، مصــنوعة مــن خشــب الأرز الأحمـــــر، ذات نافـــــذة ومقاعـــــد قابلـــــة للطــي، شــديدة الاحتمال وخشــب إضافي لحاجز السخان (باب ذو مفاصل مركبة على الجانب الأيسر) بتكلفة ٦٥٠٠ دولار أمريكي (غير مجمعة) موردون آخرون يستحقون أن تضعهم في اعتبارك:

almostheaven.com

barrel-sauna.com

leisureliving.ca

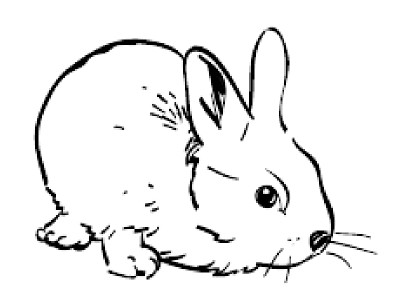
**السخان**

نمــــوذج Nc-12 ذو وحـــــدة تحكـــــم Sc-9 وصــندوق مرحــل أحـــــادي الطــــور، إلـــى جــانب صــندوقين ملــيئين بــالأحجار (الموجودة لديَّ) وتكلفتها ٢٠٠٠ دولار أمريكي

sauna.com/nordic-sauna-heaters

leisureliving.ca

جيسون نيمر



جيســــــــــون نـــــــيمر (إنســـــتجرام,@JASONNEMER :
ACROYOGA.ORG )

شارك في تأسيس الأكرويوجا؛ التي تجمع بين الحكمة الروحية لليوجا، ورقة التدليك التايلندي، والقــوة المحركــة للأكروبــات. حصــل جيســون مرتين علــى بطولــة الولايــات المتحــدة فــي الأكروبــات، ومـثّل الولايـات المتحدة في البطولات العالمية المقامة في بكين عام ١٩٩١. وقـــد مـــارس الأكروبـــات فــي الفقــرات الافتتاحيــة لــدورة الألعـــــاب الأولمبيـــة لعـــام ١٩٩٦. وقـــد أصـــبح للأكرويوجـــا مدرســون معتمــدون فــي أكثــر مــن ٦٠ دولــة ومئــات وآلاف الممارسين. الحيوان الرمزي: الأرنب

حكاية قديمة

في عام ٢٠١٥، جلست بجوار جيسون في حفل عشاء بمنزل أحــد الأصــدقاء بلـوس أنجلـوس. ولسـبب مـا، آلمنـي أسـفل ظهري - الذي كان يؤرقني - فعرض عليَّ أن "يطيرني" في مكــاني. ولــم تكــن لــديَّ أدنــى فكــرة عمــا يعنيــه، فــوافقت؛ وانتهت بي الحال وأنا أدور في الهواء على قدميه لمده ١٥ دقيقة. كان ذلك حقيقيًّا، بدا كأنه يتحدى قوانين الفيزياء. وهناك أمران جديران بالملاحظة: أن وزني ٨١.٦ كيلوجرام، وهو يزن ٧٢.٥ كيلوجرام (فعل الأمر نفسه مع شخص يزن ١٢٧ كيلوجرامًا ويبلغ طوله مترين). بعد ذلك لم يعد أسفل ظهري يؤلمني بعد هذه الحركات البهلوانية.

وفيما مضى، كانت اليوجا تشعرني بالاشمئزاز؛ فهي عبارة عـــن كثـــير مـــن الكــلام المبــهم، وقليــل مــن المتعــة؛ ولكــن الأكرويوجا شيء مختلف: يمكنك أن تتحمل المصطلحات الهندية القديمة بين الحين والآخر، وفيما عدا ذلك ستجدها تجمع بين تمارين القوة التي تعتمد على الوزن، والحركة ("القاعدة" هو القائد، "والطائر" هو التابع)، واللعب الخشن (كثير من الاحتكاك)، وتمارين الفخذين (بعد عشر جلسات، شــعرت بــأنني صــغرت ١٠ ســنوات فــي الــجزء الســفلي مــن جسمي). كمــا أنــه أفضــل عقــار مضــاد

للاكتئـاب يعتمـد علـى الحركـة، وفي ثقافة تكون فيها الملامسـة الجسـدية عيبًا، يمكنك ذلك من اسـتشـعار ترابط حسـي وليس جسـديًّا، في الوقت الذي سـتجد كـل أنحـاء جسـمك تزداد قـوة ومرونـة إلـى حـد لا يصـدق. وأخـيرًا ولـيس آخـرًا، أنـا أضـحك بنسـبة ٥٠٪ مـن إجمالي وقت كل جلسـات التدريب. وهو توازن رائع مع كل التـدريب "الجـاد" الـذي أمارسـه. وإذا كنـت تريـد أن تـراني أتخذ وضع القاعدة والطيران، وأيضًا أدرس بعض الأسـاليب الأسـاسية، فقـط ابحـث عـن أكرويوجـا علـى الـيوتيوب. Com/timferriss .

موضوعات مختلفة

شاي داك شيت أولونج

أحضـر جيسـون لنـا هـذا الشـاي اللـذيذ كـي نحتسـيه خـلال التسـجيل، كما يسـمى أحيانًا "شـاي رائحة فضلات البط"؛ منذ زمن طويل في إقليم في الصين، أراد العامة الاحتفاظ بهذا الشـاي لأنفسـهم؛ لذلك أطلقوا عليه اسـم داك شـيت وترجمته الحرفية "روث البطة"، وهذه حيلة ذكية أفلحت الحيلة مع الشـعوب لقـرون، حتـى أعيـد اكتشـافه وعـرف أنـه لا يشـبه طعـم روث البـط. ويشـتري جيسـون هـذا الشـاي مـن متجـر كوانتينا. (quantitea .com)

وقد جاب جيسـون العالم على مدار السـنوات السـت الأخيرة، ولم يبقَ قط في مكان واحد لأكثر من ٣ أسـابيع. وهو يسـافر دون حقائب، ولكنه يصر علـى حمل قيثارة برتغالية الأصل وكمية كبيرة من هذا الشـاي.

فيت أب (أداة الوقوف على الكتفين) أو بدائلها

العامل الذي يعوق أغلب الناس الذين يتعلمون الوقوف على أيديهم هو الرسـغ؛ فهذا المفصل الضعيف يمنعهم من أداء القدر الكافي من تمارين الوقوف المعكوس. وأداة فيت أب تعالج هذه المشـكلة؛ تخيل كرسـي مرحاض مبطنًا صغيرًا على قاعدة مرحاض، مزودة بمكان تسـند رأسـك أو يديك إليه، حيث تدعم كتفاك وزنك. وهذا يمكنك من العمل على ضـبط اسـتقامتك، وشـدتك، وتمـارينك الموضـعية (القفز،الانحنـاء، المباعـدة بـين القـدمين... إلـخ) علـى نحـو أفضـل. وفـيت أب هـو المفضـل بالنسـبة لجيسـون، ولكـن يصـعب إيجـاده فـي الولايـات المتحـدة. (en.feetup.eu) والبودي ليفت يوجا هاندسـتاند، ويوجا سـايز بنش يشـبهانه. ابحث عن يوجا هيد سـتاند بنش.

مقولة من أحد مدربي جيسون، أستاذ الأكروبات الصيني لو يي

"مزيد من الإطالة" . في وضع الوقوف على اليدين، يجب أن تدفع كتفيك بالقرب من أذنيك قدر الإمكان. إذا كنت قد مارست تمرين رفع الدمبل محملا على كتفيك، فتخيل أنك تفعل ذلك وأنت ترفع ذراعيك فوق رأسك، مع تجنب ثني ظهرك. كما أن العقلة الأولى من السبابة تميل إلى الارتفاع عن الأرض عند الوقوف على يديك. وجيسون يسمي ذلك "العقلة المزعجة". إذا كنت تبحث عن مصدر إلهام على الإنستجرام، فراجع ما يلي:

@theacrobear

@duo_die_acrobatics

@acrospherics

@cheeracro_

@ acropediaorg

@mike.aidala

@yogacro

@lux_seattleacro

لتعثر على فصول، أو معلمين أو حركات الأكرويوجا
AcroYoga.org

موقع فيسبوك - Facebook ابحث عن اسم مدينتك وكلمة . "acroyoga" على سبيل المثال، صفحة Acroyga Berlin تضم ٣٦٥٠ متدربًا على أتم الاستعداد لمساعدتك.

Acromaps.com

( Acropedia .org الأساليب)

## • ما الذي تعتقد أن الآخرين يرونه جنونًا؟

أكثـر مـا أحبـه هـو متابعـة جيسـون، ويبـين السـياق التـالي سبب هذا:

"أنت قادر على الوثوق بالناس. يمكنك أن تثق بكثير من النـاس، ولكنـك لسـت مضـطرًّا لأن تعـيش فـي خـوف مـن الغرباء؛ فالغرباء مجرد أشخاص لم تتعرف عليهم بعد. يبدو جنونيًّا بالنسبة لي أننا - في كثير من الثقافات - نعلم أطفالنا أن يخافوا وألا يتحدثوا مع الغرباء. لقد جبت العالم بأسره. ولم تسعد أمي كثيرًا عندما ذهبت إلى الشرق الأوسط للمرة الأولى. وكنت في بوسطن على وشك تدريب أحد المعلمين، عندما حدث انفجار في ماراثون عُقد في بوسطن. فظل ١٥ من تلامذتي محبوسين في أماكنهم طوال ٢٤ ساعة.

"اتصلت بوالدتي وقلت لها: اسمعي يا أمي، أنت تعتقدين أن مدن الشرق الأوسط خطيرة. أنا في بوسطن، لا يمكنك الاختباء من الخطر، ولكنني لا أعتقد أن هذا سبب لعدم الـوثوق بـالناس. لقـد جبـت العـالم وذهبـت لأمـاكن مثـيرة للقلق، ولم يحدث قط شيء سيئ لي.

"إننـي أفتـرض الأفضـل فـي النـاس - أفتـرض أن بـإمكاني الـوثوق بـهم حتـى يثبـت لـي العكـس. وعنـدما تمـارس هـذا بالقدر الكافي، تصبح الثقة أشبه بعضلة تزيد مرونتها. وهذا لا يعني أنني مندفع في ذلك؛ فأنا بحق أُحسِن تقييم الناس.

"**تيم**": "انتظر - قلت إنه لم يحدث معك شيء سيئ. فلأي مدى ترى أن هذا هو السبب وراء منظورك الإيجابي؟ لأن سكاكين الرمي (التي سرقها موظفو الجمارك) الخاصة بك كانت معك في بنما. إذن المشكلات تحدث، كما أرى".

ضحك جيسون - وسكت للحظة - ثم أردف يقول:

"كان ذلك أحد الأمور التي حدثت معي وكانت رائعة بحق - فقد تحررت من كل أشيائي... أساسًا، لم أرد أن أعمل في مجـال المطـاعم (أكثـر مـن ذلـك)، وشـعرت بـأنني "مـدرب يوجـا"، سـوف أفعـل ذلـك. لا يـهمني لأي مـدى سـأجد الأمـر صـعبًا. أنـا أحـب هـذا "وهكـذا أصـبحت أعـيش فـي سـيارتي المتنقلة.

"فـي ذكـرى يـوم مـيلادي الثلاثـين، أقـام لـي أحـد أصـدقائي حفلًا. وفي تلك الليلة، حصلت على كتاب عن الرياضات الروحانية، وكيس من جوز الهند، وخرجت مع أصدقائي. في اليوم التالي،كانت حافلتي قد سرقت، واختفى منزلي. وضـاع كـل شـيء؛ لـذلك بـدأت تكسـير جـوز الـهند وقـراءة الكتاب. لأنه لم يكن أمامي شيءآخر لأفعله. كانت صفحة ٤ فـــي ذلـــك الكتـــاب تتحـدث عـن التشـرد والـهائمين علـى وجوهـهم، وأعتقـد أن "هـذا هـو مـا سـأفعله". وهكـذا بـدأت حيـاتي مـع السـفر، ولـو كنـت بقـيت فـي سـان فرانسـيسكو، وحــــاولت أن أتخـــذها منـــارة لتعلـــيم اليوجـــا، لمـــا جـــابت الأكرويوجا العالم.

"تحرر مما لا ينجح معك، وقيم بحق ما ينجح معك وما يمكنني أن أتحمس له. الأمر لا يتعلق بعدم حدوث أمور سـيئة معـي. وأنـا لا أصـنف الكثـير مـن الأشـياء بـاعتبارها جيـدة أو سـيئة.[ بـدلًا مـن ذلـك أتسـاءل] هـل يمكنـي أن أتطـور أكثـر مـن ذلـك؟ مـا الـذي أريـده الآن؟ أيـن مـركزي الآن؟".

## • أكثر الكتب الملهمة أو الموصى بها

The Prophet (**كتاب النبي**)

لـ خليل جبران: "أعجبتني بحق عباراته المكثفـة التـي تبعـث علـى القـوة و[الحيويـة]، شـيء يمكنـك قراءته في دقائق معدودة، أو طيلة حياتك". [حقيقة: "هذا الكتاب الكبير أقل من ١٠٠ صفحة. ادفع ٥ دولارات أخرى كي تحصل على الإصدار الذي يحتوي على رسومات المؤلف.

Tao TeChing

للاو تزو: يسافر جيسون بهذا الكتاب. "أغلب الأحيان قبل التأمل، أفتحه بشكل عشوائي على أي صفحة وأقرأ عن شيء، فأحصل على ما كنت أصبو إليه وأنا جالس في مكاني. أقرأ فيه، (انظر ريك روبن، وجوشوا وايتزكن). وعندما سألت جيسون بالمراسلة عن الترجمة التي أحبها: قال مازحًاTao de chingua :
tumadre، ثم حدد ستيفين ميتشيل.

## • أفضل مشتريات جيسون التي اقتناها بـ ١٠٠ دولار أو أقل

يحب جيسون لعبة الصحن الطائر (صحن الفريسبي) ودائمًا ما يسافر بهذه الصحون. تحديدًا، ماركة إنوفا روك، الصحن "المعتمد عليه"من طراز تي بيرد. وهو يمارس اللعبة، ولكنه أيـــضًا فـــي بعـــض الأحيـــان، يتـــرك الطبـــق يـــهيم دون أن يستعيده:

أوبـــخ الأشـــخاص الـــذين يتعـــرفون بجـدية كبـيرة لأن هنـاك أشخاصًا يصطحبون مساعدين. وهذا يحدث حقًّا، هؤلاء النـاس يعتقـدون أنـها رياضـة. وقـت للتسـلية، مـهما حـاولت بجد. إنها قطعة من البلاستيك، وأنت تلقيها في كل مكان....

"ولكن مشاهدة طبق يطير لمدة دقيقة تقريبًا... لها بريقها ... في اليوجا، هناك فلسفة للتحرر. تدعى سفاها، وأنا أسميها "اللعنة، تحرر"... وأنا أحب إلقاء

الأطباق الطائرة بعيدًا جدًّا. وعنـدما أكـون فـي أمـاكن مثـل ماتشـو بيتشـو أو "القلعـة الضائعة"، أتساءل في نفسـي: "ما الذي أتحرر منه؟" وهكذا يكون فعلًا مقصودًا".

## • ما الذي كنت ستضعه على لوحة إعلانات؟

" العب! العب أكثر. إنني أشعر بأن الناس جادون أكثر من اللازم، ولا يخصصون الوقت الكافي للفوز بالحكمة من لعب الأطفـال. لـو كنـت سـأكتب وصـفة طبيـة لأمـرين يحسـنّان الصحة ويجلبانها في هذا العالم، لكانا الحركة واللعب؛ لأنه لا يمكنك أن تلعب حقًّا دون حركة، ومن ثم فهما متداخلان.

"جـــهاز المشـــي يقتـــل روحـــك. هنـــاك أســـباب وأوقـــات لاســـتخدامه، ولكـن فقـط إذا كـان هـو طريقتـك الوحيـدة لتحريك جسمك، ولكنك بهذا تقلل من قدراتك كثيرًا. وهناك طرق أكثر هدوءًا لتحرك جسمك، وأمور أكثر إمتاعًا، وقد تصـادف وتكتشـف كيفيـة السـعادة بتعلـم الكثـير مـن هـذه الأمور الرائعة. لهذا، العب".

أفكار أخيرة: لا تفرط في التقسيم

في اليوجا النظرية في مقابل اليوجا التطبيقية: "أنا أشعر أيضًا بأن هناك غاية ومنتهى لليوجا، وهو: لديك كل هذه المعرفة المذهلة، وكل هذه الممارسات المذهلة، ولكن كيف تطبقها في العالم؟ ماذا يحدث وأنت عالق في ازدحام مروري؟ كيف تتعامل مع والدتك؟ هل تتصل بها هاتفيًّا؟ هل تخبرها ب الحقيقة؟".

أكرويوجا - تدلَّكْ وطِرْ

الأكرويوجـا مزيـج مـن ثلاثـة أنظمـة تكمـل بعضـها البعـض: اليوجا، والأكروبات، والعلاج.

دخـل الجـانب العلاجـي علـى يـد جـيني سـاور كلايـن؛ وهـو المشـارك الثاني في الأكرويوجا (إلى جانب جيسون نيمر)، وأضـــاف إليـــه التـدليك التايلنـدي؛ فأصـبح فـي كثـير مـن الأحيان يشار إليه باسم: "تدلَّكْ وطِرْ" .

لقـد رأيـت جيسـون يتفـوق علـى لاعبـي أكروبـات رفـيعي

المستوى (وحتى الذين من سيرك دو سوليه) في تمرين الورقة المطوية (صفحة ٧٠) الذي قد يكون الأسهل في كل أوضاع الأكرويوجا العلاجية؛ وهو أكثر أمانًا من الأكروبات، التي تتطلب معلمًا ومراقبًا.

وخلال ٥ دقائق تقريبًا، استخدمت التمرين التالي لعلاج آلام أسفل ظهري مع ٦ أشخاص على الأقل ظهروا في هذا الكتاب، ومن العبارات الشائعة التي سمعتها: "لم أشعر بهذا النوع من التحرر والاسترخاء منذ سنوات... أو على الإطلاق". مارسه ببطء واستمتع! إذا وجدته غير مريح، فأنت لا تفعله على نحو صحيح. افعله على سجادة أو على الحشائش، وأقترح أن تمارس الحركات بالترتيب نفسه. أي شيء مكتوب بين علامات تنصيص هو القاعدة (الشخص المستلقي على ظهره) يعلم الشخص الطائر للمرة الأولى (الشخص المقلوب). قاعدة جيدة للأكرو وفي الحياة: **أخبر الناس بما تريده، وليس ما لا تريده، وعبر عنه بلغة بسيطة** ؛ بعبارة أخرى قل "مرفقان أقوى"، وليس "لا تَثنِ ذراعك". قل "قدم أكثر ليونة" وليس "توقف عن فرك عضلات بطني بأصابع قدميك".

هناك مليون طريقة لتعليم أساسيات الأكرو على نحو جيد بالطبع، وفيما يلي أعرض طريقتي المفضلة.

## قبل قلب أي شخص

## الطائر: مارس على الأرض ما ستفعله في الهواء

1. اجلس على الأرض، فاردًا رجليك، وفاردًا ظهرك قدر استطاعتك. "لا بأس بالميل بزاوية قدرها ٩٠ درجة)، فهذا هو وضع "الانحناء والمباعدة بين الساقين". الزاوية بين جذعك وفخذيك يجب أن تكون ٩٠ درجة، وهذا الانحناء عند الفخذين مهم للغاية، لأنه بمثابة " رف" لرجل القاعدة . ضع يديك أعلى ثنية الفخذ، على مسافة تتراوح بين ٢، و ٥ سنتميترات أسفل هذه المنطقة. نعم، "هذا هو المكان الذي ستكون فيه قدماي".

2. الآن، أدر قدميك للداخل، على أن يلامس باطنا قدميك بعضهما، متخذًا وضع "الفراشة". المسافة بين رجليك يجب أن تبدو وكأنها ألماسة. وبالنسبة لممارسي اليوجا الذين يحبون اللغة السنسكريتية، هذا ما يسمى بادها - كوناسانا ، ومقطع أسانا يعن "وضع". كل هذا لم يعن أي شيء بالنسبة لي عندما تعلمته للمرة الأولى؛ لذلك سميته طيلة أشهر باتر كاناسا .

3. حافظ على وضع الفراشة هذا، والآن اعمل على إطالة عضلات ظهرك وأنت تطبق على رسغيك. إن عجزت عن القيام بذلك، فأمسك ساعديك.

**القاعدة: اختبر قدرة قدميك على الحمل.**

1. استلقِ على ظهرك، رافعًا رجليك لأعلى في الهواء، وهذا هو ما يسمى بوضع "حرف." L

2. اجعل طائرك يثني ذراعيه واضعًا ساعديه على صدره، واجعله يضع ذراعيه على قدميك وينحني ناحيتك، واضعًا وزنه على قدميك. ما الذي تشعر به؟

3. لا تترك أصابع قدميك تنحنِ ناحية وجهك، الأمر الذي يجعلك تشعر بأن عضلاتك مشدودة؛ لذا أبق زاوية فخذيك ٩٠ درجة قدر الإمكان.

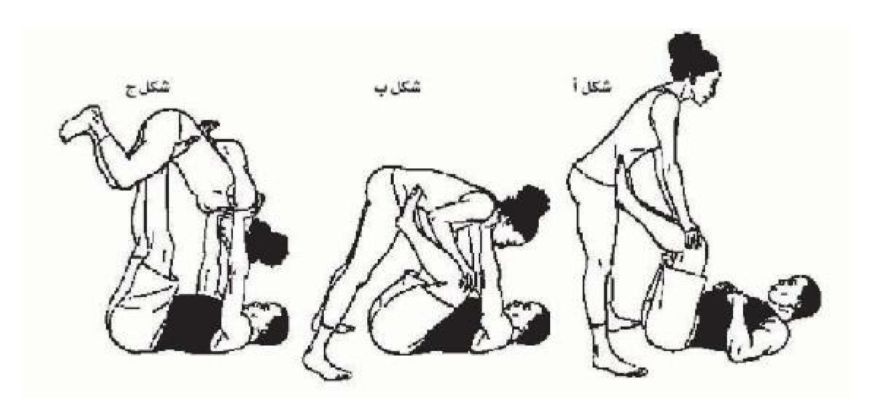
4. إذا كانت أوتار ركبتيك مشدودة، فإنه يمكنك أن تثني حصيرة اليوجا أو منشفة وتضعها أسفل ظهرك من الأسفل، فهذا الارتفاع سوف يساعدك.

**طريقة هيبي تويست**

1. القاعدة: استلقِ على الأرض. الطائر : قف قبالة فخذي القاعدة مباشرة، مباعدً بين قدميك.

2. القاعدة: ضع قدميك على ثنية فخذ الطائر مباعدًا إياهما قليلًا.

3. القاعدة: قل للطائر: "ضع يديك على ركبتي" (الشكل أ)




4. "انظر إلى عيني، خذ نفسًا عميقًا، وعندما تخرج نفسك، انحنِ للأمام وسوف أمسك كتفيك. أبق يديك على ركبتي واثن ذراعيك. إن لزم الأمر "اهدف لأن تضع قمة رأسك على معدتي".

5. القاعدة: ضع يديك على كتفي الطائر وافرد ذراعيك على أن تتجـه أصـابع يـديك لأعلـى، وارفـع الطـائر فـي الـهواء (الشكل ب)

6. "باعد بين قدميك وحافظ على قوتهما، الطائر :انحنِ بقـــوة ضـــاغطًا علـــى فخـذيك، فـأغلب الطـائرين يـرفعون أقـدامهم، فيخسـرون بـذلك "الـرف"، الأمـر الـذي قـد يـؤدي لسـقوطهم. نقطـة أخـرى مـهمة:

أبـق قـدميك بـالقرب مـن الأرض قدر المستطاع".

7. "اجعل الجزء العلوي من جسدك صلبًا، واجعل قدميك صلبتين للغاية".

8. "الآن، ضـع يـديك خلـف ظـهرك وأمسـك معصـميك، إن استطعت، ويمكنك أيضًا أن تمسك ساعدك أو معصمك".

9. "ضع باطني قدميك على بعضهما لتتخذ وضع الفراشة. (الشكل ج) الآن، أنزل أصابع قدميك بالقدر الكافي حتى تتمكن من رؤيتهما"، فهذا يوفر لك "رفًا" آمنًا.

10. **القاعدة**: يجب الحفاظ على استقامة الذراعين والقدمين. "تنفس بعمق، وأخرج نفسك". القاعدة: عند الزفـير، اثـن إحـدى قـدميك ببـطء لكـي تثنـي الطـائر مـن خصره. عد لوضع الاستقامة، وكرر التمرين ثانيًا في الجانب الآخر. يكرر التمرين من ٤ إلى ٦ مرات.

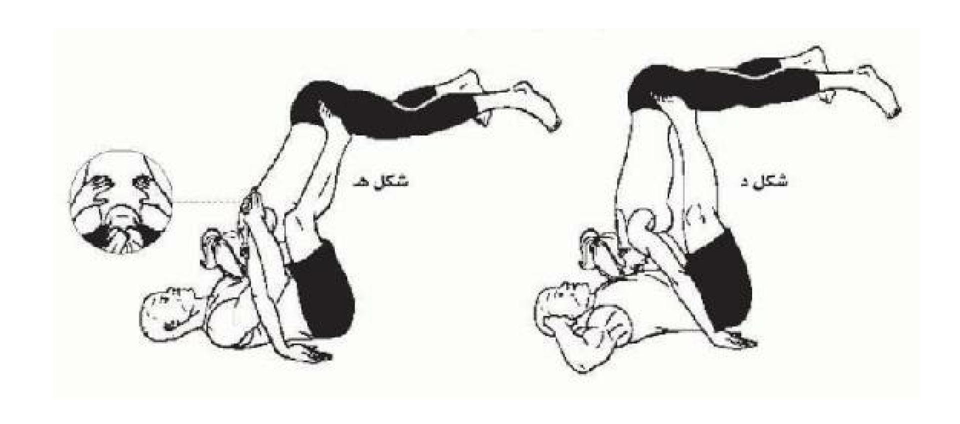
**الورقة المطوية، وحاضن الورقة**

كرر الخطوات من ١ إلى ٧ من تمرين طريقة الهيبي تويست (السابق)

11. القاعدة: قل للطائر: "الآن أرخ ذراعيك تمامًا، وضع يـديك علـى الأرض، وسـوف أسـاعدك". أمسـك رسـغ الطـائر وضع يديه خلف فخذيه. (الشكل د) يجب ألا يدعم الطائر وزنـه علـى الإطـلاق، كمـا يجـب أن يباعـد بـين قـدميه، وأن يقربـهما مـن الأرض قـدر اسـتطاعته دون إجـهاد، وهـذا هـو وضع الورقة المطوية.

12. القاعدة: مرر يديك أسفل إبطي الطائر، واضعًا يديك على ظهره من أعلى (انظ الشكل) .

13. القاعدة: اثنِ رجليك واضعًا قصبة ساقيك على القفص الصدري للطائر (الشكل هـ)، فهذا يخلق زاوية آمنة بالنسبة لكتفي الطائر.

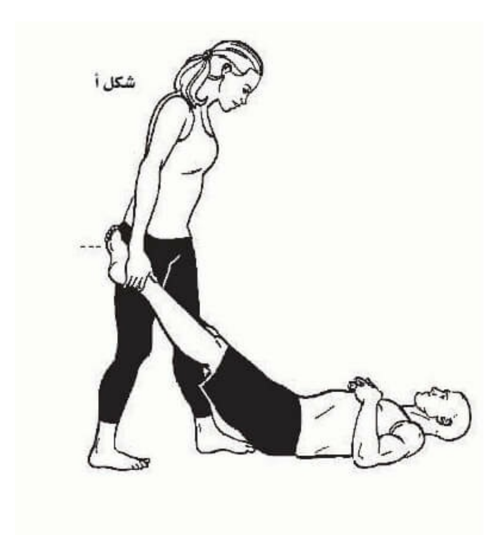


14. **القاعدة والطائر**: خذا نفسًا معًا. القاعدة : افرد ظهر الطـــائر ورجـــلاك مثنيتـــان، وهـــذا هـــو وضـــع حاضـــن ورقـــة الشـجر.

15. القاعدة: افرد قدميك، عد إلى فرد قدميك، وخلص ظهر الطائر من الشد، ثم كرر الخطوات من ٢ إلى ٤.

**تدليك القدم - "ركل الجاذبية"**

في نهاية جلسة الأكرويوجا، تكون قدما القاعدة تؤلمانه كثيرًا، وهنا يأتي دور "تدليك القدم"؛ حيث يساعد الطائر القاعـــدة علـــى التخلـــص مـــن الشـــد واســـتعادة قـــوة قـــدميه وفخذيه، وهناك عشرات التمارين (كتمرين "سائق الحافلة")، التي تؤدي هذه المهمة، ولكن هذا التمرين مناسب تمامًا. ونظرًا لأنني لم أسمع من قبل أي اسم له، فسوف أسميه "ركل الجاذبية"، نظرًا لأن التأثير مماثل. وعند أدائه بعيدًا عن الأكرويوجا، تكون لهذا التمرين فائدة علاجية.




1. **القاعدة**: استلق على ظهرك، وافرد قدميك مباعدًا بينهما قليلًا.

2. **الطائر**: قف بين رجلي القاعدة وأمسك قدميه، ممسكًا أســـفل الكعـــب وأعلـــى مشـــط القـــدم، ويجـــب أن يســـترخي القاعدة تمامًا وألا يفعل أي شيء.

3. مـــن وضـــعك هـــذا، أدر قـــدم القاعـــدة للـــداخل (كمـــا فـــي الشكل)، وأبق على هذا الوضع من ٢-٥ دقائق، فهذا من شأنه أن يقلل الضغط الواقع على فخذي القاعدة وقدميه، ويُكَرَّرُ التمرين من ٣ إلى ٥ مرات.

يقول توني روبنز: "جودة الأسئلة التي تطرحها تحدد جودة حياتك".

عندما كنت أجري مقابلات مع أبطال ومدربين رياضيين من عام ٢٠٠٨ وحتى ٢٠١٠، بحثًا عن خطط غير واضحة لكتاب The 4 Hour Body ، أرسلت مجموعات مختلفة من الأسئلة التالية لعشرات الخبراء، ومن الممكن تعديلها وفق أي مهارة أو موضوع؛ فهي لا تقتصر على الألعاب الرياضية فحسب. استبدل فقط كلمة (رياضة) بما تريد تعلمه، وتابع المشرفين عليـــــك، وكثـــيرًا مـــا يمكنـــك إيجـــاد أبطـــال حـــائزين علـــى ميـــداليات فضـــية وذهبيـــة مسـتعدين للإجابـة عنـها عبـــر سكايب مقابل ٥٠ إلى ١٠٠ دولار في الساعة، وهو مبلغ خيالي قد يوفر عليك سنوات من الجهد الضائع.

• من البارع في [رياضة] رغم ضعف بنيانه؟ من الذي يجيد هذا رغم أنه يجب عليه ألا يكون كذلك؟

• من أكثر الأبطال أو المدربين الرياضيين غير العاديين أو المثيرين للجدل في [رياضة]؟ لماذا؟ ما رأيك فيهم؟

• من أكثر المعلمين المذهلين الأقل شهرة؟

• ما الذي يجعلك مختلفًا؟ من الذي دربك أو أثر فيك؟

• هل دربت أشخاصًا آخرين على القيام بذلك؟ هل ضاهوا النتائج التي حققتها؟

• ما الأخطاء والخرافات الكثيرة التي تراها في التدريب على [رياضة]، وما أسباب إضاعة الوقت فيها؟

• مـــا الكتـــب التوجيـــهية أو المصـــادر التـــي تفضـــلها فـــي هـــذا الموضوع؟ إذا كان الناس سيعلمون أنفسهم بأنفسهم، فما الذي تقترحه عليهم؟
• إذا كنت ستدربني لمدة ١٢ أسبوعًا لخوض مسابقة (......) ما لتربح مليون دولار، كيف سيبدو التمرين؟ ماذا لو تدربت في ثمانية أسابيع؟ وفـــي حالـــة كـــرة السـلة، أضـــفت ٤ نقـــاط أخـــرى لمـــا ســـبق، والأسئلة التالية أرسلت إلى ريك توربيت، مؤسس موقع بيتر باسكيتبول:

• مـا الأخطـاء الكثـيرة التـي يرتكبـها المبتـدئون عنـد رمـي الكرة أو التدرب؟ ما أسوأ استخدام للوقت؟

• ما أكثر الأخطاء شيوعًا، حتى على مستوى المحترفين؟

• ما مبادئك الأساسية لرمي أفضل وأكثر اتساقًا؟ ما الذي تنصح به عندالتصويب من خلف خط الرمية الحرة مقابل التصويب من خلف خط الثلاثة؟

• كيف يبدو تقدم التمارين؟

تلقـيت رده علـى رسـالة البريـد الإلكتـروني - بعـد يومـين - وأحـرزت ٩ مـن ١٠ نقـاط مـن ضـربات حـرة لأول مـرة فـي حياتي، وبعد ذلك، عشية رأس السنة، ذهبت للعب البولينج وأدركت أن الكثير من مبادئ كرة السلة (مثل تحديد "خط الوسط") ينطبق على الحارة أيضًا. أحرزت ١٢٤ نقطة في المرة الأولى؛ حيث زاد إجمالي نقاطي عن ٥٠ المعتاد ووصل إلـى ٧٠. وعنـد عودتـي إلـى المـنزل، باحتـه الخلفيـة متعـة كبيرة. كل هذا بدأ بطرح أسئلة جيدة.

## الدكتور بيتر أتيا

بـــــــيتر أتيـــــــا - طبـــــيب -تويتـــــر,@PETERATTIAMD -

(EATINGACADEMY.COM)

بطل رياضي سابق في القدرة الفائقة على التحمل (في مسابقات سباحة ٢٥ ميلًا)، كما أنه يجبـر نفسـه علـى اختبـار تجـارب علـى نفسـه، وواحـد مـن أفضـل الأشـخاص الـذين قابلتـهم علـى الإطـلاق، وهـو أحـد الأطبـاء الـذين أتـردد عليـهم عنـدما تواجـهني أيـة مشـكلة تتعلق بالأداء أو طول العمر، وقد حصل على الدكتوراه في الطب من جامعة ستانفورد، كما أنه حاصل على بكالوريوس العلوم في الهندسة الميكانيكية، والرياضيات التطبيقية من جامعة كوينز بكينجستون، أونتاريو. وقد تخصص في الجراحة العامة بمستشفى جونز هوبكنز، وأجـرى أبحاثـه بالمعـهد الوطنـي للسـرطان تحـت إشـراف الدكتور ستيفين روزنبيرج؛ حيث ركز بيتر"على دور الخلايا التائية

التنظيمية في الحد من السرطان وغيرها من طرق العلاج المناعية المقاومة للسرطان.

إفطار بيتر

"لا أبدأ عادة بأي شيء، ثم أتناول في العادة وجبة ثانية؛ لأنني أكون جائعًا بعض الشيء، ثم أمتنع عن تناول الطعام، ثم أتناول قليلًا من الطعام".

ونــادرًا مـا يتنـاول "بـيتر" وجبـة الإفطـار، وقـد جـرب أنـواعًا عديدة من الصوم المتقطع، بدءًا من تناول وجبة واحدة في اليوم (أي ٢٣ ساعة من الصوم خلال اليوم)إلى النماذج الأكثر شيوعًا ١٦/٨ و١٨/٦ (أي ١٦ أو ١٨ ساعة من الصوم وتناول الطعام ٦-٨ ساعات)، فالامتناع عن تناول الطعام طــوال ١٦ ســاعة يمــدك بــالتوازن الصـحيح لعمليـة الالتـهام الذاتي (ابحث عن معناه) والابتناء (بناء العضلات).

مقتطفات عشوائية

• قضى بيتر ثلاث سنوات كاملة في الكيتوزية الغذائية، وحافظ على مستوى عال من الأداء ليس فقط في ركوب الدراجات لمسافات طويلة للغاية، والسباحة، ولكن أيضًا في تمارين القوة (رفع إطار يزن ٢٠٤ كيلوجرامات ٦ مرات خلال ١٦ ثانيــة)، ولا يزال يــدخل مرحلــة الكيتوزيــة مــرة واحـدة أسبوعيًّا على الأقل نتيجة لصومه (وجبة واحدة أساسية في اليوم في الساعة السادسة أو الثامنة مساءً)، ويشعر بأنه في أفضل حالاته عند اتباعه نظامًا كيتوزيًّا، والسبب الأساسي وراء ابتعاده عنه هو توقه الشديد لتناول المزيد من الفاكهة والخضراوات.

• وبــيتر مــهووس بكثـير مـن الأشـياء، مثـل السـاعات (مثـل ماركة أوميجا سبيدماستر بروفيشنال، وكاليبر ٣٢١، التي وجـــدت منــذ الخمســينيات مــن القــرن الماضــي، ومحــاكي ســــــيارات الســـباق الاحترافيــــة، وجـــهاز المحـــاكاة الـــذي يستخدمه بيتر يستخدم برنامج iRacing ، والجهاز الفعلي (كرســي قيــادة، وعجلــة قيــادة، وهيـدروليكا... إلـخ)، وهـي تصنع حسب الطلب، ومن ثم ليس لها اسم، والسيارة التي يحب قيادتها من طراز فورميولا رينو ٢٠٠٠.

## لماذا انسجمت مع بيتر؟

بـيتر يشـرح متعـة احتسـاء أول جرعـة تجريبيـة لـه مـن الكيتونات الخارجية (الصناعية):

"كـانت أول جرعـة جربتـها هـي بيتـا هيدروكس-يبوتيرات، نصحني بها صديق مقرب (دومينيك داجوستينو)، وقد قيل لـي إن طعمـها مـروع، وكنـت قـد تحـدثت إلـى اثنـين ممـن تنـاولوها مـن قبـل، وكـانا جنـديين يتبعـان مـذهبًا فلسـفيًّا شرقيًّا. ولم يكونا طفلين في السادسة من عمرهما هما من قالا لي: "يا إلهي! مذاق هذه الجرعة أسوأ ما يكون على وجه الأرض". لذلك عرفت هذا، ولكنني أعتقد أنني نسيت هذه المعلومة في غمرة حماسي للتجربة، وفتحت العبوة، ووجـدت فيـها ملحوظـة تشـرح كوكتيـلًا مسـتساغًا يمكنـك خلطـه، ولكـن كـيف يمكنـك خلطـه بعشـرة أشـياء أخـرى؟!؛ ولكنني تغافلت عن ذلك وأخرجت زجاجة سعتها ٥٠ ميلي. "رجعجتـها، وأذكـر أن ذلـك كـان فـي السـادسة صـباحًا، لأن زوجتي كانت لا تزال نائمة. في البداية، شربته، وكان مذاقه كما تخيلته يشبه وقود الطائرات النفاثة أو الديزل. إذا كنت قد شممت رائحة السائل الناتج عن التقطير من قبل، فهي هذه الرائحة المروعة نفسها، ويمكنك أن تتخيل مذاقه؛ لذا كـانت أول فكـرة تخطـر علـى بـالي هـي: "يـا إلـهي، مـاذا لـو عمـيت؟ لـو كـان يحتـوي علـى الميثـانول؟ مـا الـذي فعلتـه للتو؟"، وكانت الفكرة الثانية التي راودتني: "يا إلهي! أنت تـمزح. أنـت تـمزح حـقًّا! أتمنـى لـو أتقيـأ، إذا أخـرجت هـذه المادة، وسوف تلعق ما استفرغته. هذه كارثة". لذلك تقيأت وأخـرجت مـا ابتلعتـه، محـاولًا ألا أوقـظ عـائلتي وألا أتقيـأ الإستر الكيتوني في كل مكان في المطبخ. احتجت إلى قرابة ٢٠ دقيقة لأخرج من هذه الحالة وأقود دراجتي، وهو السبب الأساسي من هذه التجربة".

## أدوات التجارة

يرتدي بيتر مراقب نسبة الجلوكوز ماركة ديكسا كوم جي فـايف لـيعرف مسـتويات الجلـوكوز لـديه ٢٤ سـاعة طـوال الأسـبوع، وهـي نسـبة تظـهر علـى الآيفـون الـذي يحملـه، وهدفه الحقيقي - إذا أمكنه إيجاد عصا سحرية - هو إبقاء متوسط الجلوكوز لديه منخفضًا، وأيضًا تحمله للجلوكوز، أما خارج المعمل، فيعمل ذلك على تقليل نسبة الأنسولين لديك "المنطقة تحت المنحنى". ولتحقيق ذلك، يهدف بيتر إلى إبقاء متوسط الجلوكوز لديه (طوال ٢٤ ساعة) عند ٨٤ إلـى ٨٨ ميلجرامًا/ديسـيلتر، وألا يتجـاوز انحرافـه ١٥. والديكسـاكوم يُظـهر لـه كـل هـذا. وبـيتر يفحـص أداة

الديكساكوم مرتين أو ثلاثًا يوميًّا بجهاز وان تاتش ألترا تو جلوكوميتر، الذي يحتاج إلى كمية أقل من الدم، ويظهر دقة أكبر من بريسيشن إكسترا، الذي أستخدمه لقياس الكيتونات.

تمرين العضلة الوسطى

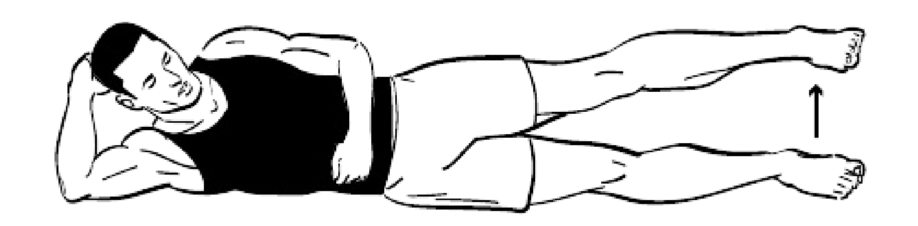
"الإنسان الحديث أضعف ما يكون وغير قوي عضليًّا، وأداء تمارين قوية للعضلة الوسطي، والعضَلة المُوتِّرة للفافَة العَريضة، والعضلة رباعية الرءوس أمر أساسي لتناسق كامل بين الركبة والفخذ، وتحسن الأداء".

وقد زارني بيتر ذات مرة في سان فرانسيسكو وذهبنا إلى صالة الألعاب الرياضية معًا، وفيما بين تمارين الديد ليفت، وكثير من حركات تشوك لادن ماتشو، نظرت إلى بيتر ورأيته يقوم بتمارين كالتي تمارسها جين فوندا، وبمجرد أن انتهيت من الضحك، شرح أنه يتجنب إجراء جراحة في ركبته بفضل هذه التمارين، التي علمه إياها ريان فلاهيرتس وعالم الحركة بريان دورفمان (ساعده بريان أيضًا على تجنب الخضوع لجراحة في كتفه بعد تمزق المفصل لديه).

جربت مجموعة تمارين "الفخذ المعكوسة" التي يقوم بها، وذهلت من مدى ضعف العضلة الوسطى لديَّ. فلقد آلمتني كثيرًا وشعرت بأنني غبي وبدوت كذلك (انظر مقولة المدرب سومر: "إذا أردت أن تكون... التي وردت فيما سبق). لكل حركة من الحركات السبع التالية، ابدأ بعشر إلى خمس عشرة مجموعة، وبمجرد أن تتمكن من أداء كل تمرين ٢٠ مرة، فكر في إضافة وزن على كاحليك.

ستشعر بالرضا عن نفسك في المرات القليلة الأولى: ولكن تذكر ألا ترتاح حتى تنتهي من ممارسة التمارين السبعة. وفي كل التمارين، أبق إصبع قدمك الكبير أسفل كعبك (مثل أصابع الحمام)، لتتأكد أنك تستهدف العضلات الصحيحة، ومارس هذه المجموعة مرتين كل أسبوع.

#١ لأعلى/لأسفل

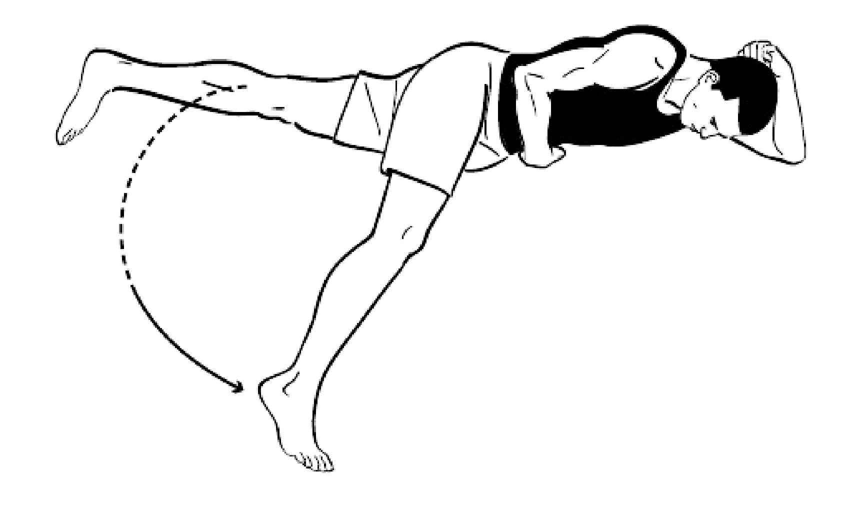


اس ـتلقِ عل ـى ج ـانبك وادع ـم رأس ـك ب ـذراعك، وح ـافظ عل ـى اس ـتقامة رجليك، وارفع رجلك العليا ثم أنزلها، مبقيًا قدميك ملفوفتين للداخل كما هو موضح بالشكل، ولا ترفع رجلك لأعل ـى كث ـيرًا، فزاوي ـة منف ـرج رجلي ـك يج ـب ألا تتج ـاوز ٣٠ درجة. ورفعها لأعلى من ذلك يقلل الضغط ويفسد الهدف من التمرين.

بالنسبة للتمارين ٢-٤ حافظ على مسافة ٤٥٠ سنتيمترًا ما بين كاحليك من أسفل، وزد الضغط على العضلة الوسطى ولا تحرك سوى رجلك في مستوى أفقي. احرص ألا تلامس الأرض عندما تنزل بقدمك، وفي أول أو ثاني مرة تمارس التمرين، اهدف لأن تصل لطول الرجل "الأصعب" بالنسبة ل ـك، وع ـادة م ـا يك ـون م ـن ٣ إل ـى ٤٥ س ـنتيمترًا م ـن الك ـاحل الس ـفلي. تذكر أن تبقي أصابع قدميك مضمومة.

#٢-الركل الأمامي/الأرجحة

اركـل برجلـك العلويـة بزاويـة ٤٥ درجـة (كمـا هـو موضـح بالصورة)، وذلك "كالرقص".



#٣-الأرجحة للخلف

أرجح رجلك للخلف قدر إمكانك دون أن تثني ظهرك.

#٤-أرجحة كاملة للأمام وللخلف

أرجــح رجلــك للأمـام ثـم للخلـف (التمرينـان السـابقان معًا)، دون أن تتوقف عند المنتصف.

#٥- دوائر في اتجاه عقارب الساعة

ارسم قطر دائرة قدره ٤٥ سنتيمترًا بكعبك، وتذكر أنه أسفل الدائرة، يجب أن يتباعد كاحلاك مسافة ٣٠ سنتيمترًا، أما إذا تلامسا فأنت لا تحسن أداء التمرين.

#٦- دوائر عكس عقارب الساعة

كرر التمرين في الاتجاه الآخر.

بدل بقدميك كأنك تركب دراجة.

سهل للغاية؟ استلقِ على الجانب الآخر وكرر التمارين.

دوائر لوحية على الكرات السويسرية

الهدف من هذا التمرين المنفصل هو إحداث حركة ودوران كتفـي. وحركـة الكتـف مـن الأمـور الأسـاسـية لأداء وظـائف الـــجزء العلــــوي مــــن الجســـم وطــــول العمــــر، والعضــــلات المستهدفة هي العضلة المدورة الصغيرة، والعضلة تحت الشوكية، والعضلة فوق الشوكية، والعضلة تحت الكتفية، والعَضَلَةُ المُعَيَّنِيَّةُ. البــداية ســهلة: اتخـذ وضـع اللـوح واضـعًا كتفيـك علـى كـرة توازن، على أن يشير ساعداك إلى الأمام مباشرة. لا ترخِ العضــلات بــين لــوح الكتــف أو مؤخـرة الظـهر (حـافظ علـى وضــــــعيتيَ "التجــــويف" و"الاســـتقامة" الموصـــوفتين فـــي الامتدد الموصوفة صفحة ٣٣). ابدأ بمباعدة قدميك لتوازن جسمك، ويمكنك أن تقرب ما بين قدميك كلما ازددت قوة، وأبــق جســمك علــى هــذا الوضــع، واسـتخدم سـاعديك فـي تحريك الكرة كما هو وارد بأسفل، تتكون مجموعة واحدة من ١٠ إلى ١٥ تمرينًا لكل مما يلي دون راحة فيما بينها:

1. دوائر في اتجاه عقارب الساعة

2. دوائر عكس اتجاه عقارب الساعة

3. للأمام وللخلف (أي انزلاق الرسغين للأمام وللخلف من ١٥ إلى ٣٠ سنتيمترًا ثم العودة إلى ضلوعك) عندما تحسن عمل ذلك، يجب أن تشعر بأن عضلات الكتف بأكملها (تتحرك). بـــيتر يقــوم بثــلاث مجموعــات كاملــة لكــل تمــرين، مــرتين أســـبوعيًّا، كمــــا يـــؤدي تمــرين الورفــرين (ابحــث عنــه فــي جوجل) على معدات تقوية العضلات. إذا أحسنت أداءه، فــإن هــذا التمــرين يســتهدف العضــلات المعيَّنيــة أكثــر مـن الدالية.

٥ اختبارات للدم ينصح بها بيتر بوجه عام

"بــالطبع تتـوقف الإجـابات علـى حالـة كـل شـخص وعوامـل الخطـر التــي يواجــهها (أمـراض القلـب والأوعيـة الـدموية، الســــرطان... إلــخ)، وهـــو مــا يعتمــد علـــى تـــاريخ الأســـرة والعوامل الوراثية، ولكن بوجه عام، فإن

الهدف الأشمل هو عـــيش عمــر مــديد، وهــذه الاختبــارات الخمســة غايــة فــي الأهمية.

1. **جين : APOE** وهو "يفصح عن خطر إصابة الشخص بمــرض ألزهــايمر، ووجــود الجــين لا يعنـي إصـابتك بمـرض ألزهــايمر، ولكنـه يزيـد خطـر إصـابتك بـه كثـيرًا، الأمـر الـذي يتـــوقف علــى المتغــير المــوجود لــديك، وعــدد نســخه فــي جسمك. والنمط الظاهري لجين apoE (أي الكمية الفعلية للبروتين الشحمي في جهازك الدوري) يتنبأ أكثر بالإصابة بمرض ألزهايمر من الجين نفسه، وبالتالي فهو مؤشر أفضل يمكـــن تتبعـــه، إلا أن اختبــاره غــير متوافــر تجــاريًّا. ولكــن انتظروا، فما زلت أعمل عليه".

2. **عدد جزيئات البروتين الشحمي منخفض الكثافة LDL** مـــن خــلال القيــاس الطــيفي بــالرنين المغناطيســي (تقنيــة يمكنها حساب عدد البروتين الشحمي منخفض الكثافة في الدم): "حيث تعد كل جزيئات البروتين الشحمي منخفض الكثافة، وهي الجزيئات الرئيسية التي تنقل الكوليسترول في الجسم، من القلب وإليه وأيضًا الكبد، ونحن نعرف [أن] ارتفـــاع عــدد هــذه الجزيئــات، يعنــي زيــادة خطــر الإصــابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".

3. **البروتين الشحمي منخفض الكثافة من الفئة أ : (LP(a) )** لعل جزيئات LP(a)هي أكثر الجزيئيات تسببًا في تصلب الشرايين في الجسم، ورغم أنها متضمنة في إجمالي عدد جزيئات البروتين الشحمي منخفض الكثافة (LDL) ، فإنني أريد أن أعرف ما إذا كان شخص يعاني ارتفاع LP(a) ؛ لأن هذا في حد ذاته، مستقل عن إجمالي عدد جزيئات LDL ؛ وهو مؤشر خطر كبير، وهو أمر يجب أن نعمل عليه، ولكننا نفعـــل ذلـــك بشـــكل غــير مباشــر. بعبــارة أخــرى، الحميــات الغذائية والعقاقير لا يبدو لها أي تأثير على هذا العدد؛ لذا نصعب الأمور على مستويات أخرى. حوالي ١٠٪ من الناس ورثوا نسبة مرتفعة من LP (a) ، وهذا يقلل بسهولة أكثر عوامــل الخطــر الشــائعة لتصــلب الشـرايين الوراثـي. الخبـر السيئ هو أن أغلب الأطباء لا يعرفونه، أما الخبر الطيب فهو أن معرفة وجوده لديك قد ينقذ حياتك، وهناك دواء (في فئة تسمى دواء مضاد للتحسس من apo(a) )لعلاجه مباشرة سوف يتوافر خلال ٣ أو ٤ سنوات".

4. **اختبار تحمل الجلوكوز الفموي" : (OGTT)** في هذا الاختبــار، تشــرب وصــفة دوائيـة للجلـوكوز ثـم تتـم متابعـة الأنسولين واستجابة الجلوكوز خلال ٦٠ دقيقة و١٢٠ ثانية. ومؤشــر الســاعة هــو الــوقت الــذي قــد تــرى فيـه الإشـارات التحــذيرية المبكــرة لارتفــاع نسـبة الجلـوكوز (أو أي شـيء يتجاوز ٤٠ إلى ٥٠ من الأنسولين)، الذي قد يشير إلى فرط الأنسولينية؛ والذي ينبئ بدوره بوجود خلل ومشكلات في عمليـــة التمثيـــل الغـــذائي.

فـــي الـــواقع، اســـتجابة الجســـم للأنســـــولين خـــلال ســـاعة قـــد تكـــون أهـــم مؤشـــر أيضـــي لاستعدادك لفرط الأنسولينية ومقاومة الأنسولين، حتى في وجـــــــود مؤشـــــرات طبيعيـــــة "تقليـــــدية" مثـــــل اختبـــــار الهيموجلوبين السكري" HbA1C.

5 .**عامل النمو شبيه الأنسولين" : IGF-1** محرك قوي بعض الشـيء للإصـابة بالسـرطان، والاختيـارات الغـذائية (مثـل الحميـــة الكيتوزيـة، وتقليـل السـعرات الحراريـة، والصـوم المتقطع) قد تساعد على إبقاء مستويات عامل النمو شبيه الأنسولين منخفضة، عند ضمان مثل هذه الإستراتيجية".

العلامات المحذرة للكيتوزية

"تعمل الكيتوزية على نحو جيد مع كثير من الناس، ولكنها لا تناسب الجميع. كما أنه ليس واضحًا لماذا يحسن هذا النظام أداء بعض الأشخاص عند اتباعه لفترات طويلة من الـوقت، بينمـا يحقـق آخـرون أقصـى اسـتفادة مـن اتباعـه بشكل متقطع. إذا ارتفعت مؤشرات معينة (مثل البروتين المتفـــاعل C ، وحمـض اليوريـك، والهيموسـيستين، وعـدد جزيئـــات (البورتـــين) الشـــحمي منخفـــض الكثافـــة)، فمـــن المحتمل أن الحمية الغذائية لا تعمل على نحو جيد مع هذا الشـخص، وتحتـاج إلـى تعـديل أو اسـتبعاد. ويمكـن لبعـض المرضى الذين يعانون زيادة كبيرة في جزيئات LDL عند اتبـاع حميـة كيتوزيـة عكـس الاتجـاه مـن خـلال الحـد مـن الـدهون المشـبعة لأقـل مـن ٢٥ جـرامًا، واسـتبدال السـعرات الحراريـة المطلوبـة مـن الـدهون والإتيـان بـدهون أحاديـة اللاتشبع (مثل زيت المكاداميا، وزيت الزيتون، وكمية قليلة من زيت الأفوكادو)".

حدد طريقة تصرفك قبل أن تقوم بفحوصات شاملة

"احتمال عمل فحوصات شاملة وإيجاد كل شيء "طبيعي" قليل، لذا لا تخضع لأي اختبار إلا إذا كنت مستعدًّا لتقبل الشـــك النـــابع مـــن الحاجـة لاتخـاذ قـرار (مـن عـدمه) مـن معلومات غير كاملة ومزعجة في بعض الأحيان، وقبل أن تجري اختبار الكشف عن جين APOE ، على سبيل المثال، يجـب أن تعـرف مـاذا سـتفعل إذا وجـدت لـديك نسـخة أو اثنتين من الصبغ '٤'".

**تيم فيريس:** حدد مقدمًا، وليس بعد إجراء الاختبار ومشـاعرك تحركـك، أنـواع النتـائج التـي تسـتحق التصـرف بشـــــأنها أو تجاهلـــــها، ومـــاذا

ســـتكون ردة فعلـــك نحـــو الاحتمالات، والإجراءات.

مخاطر "اللقطات السريعة" لفحص الدم

من المهم عمل فحوصات دم بقدر كافٍ، وتكرار/ التأكد من النتائج المخيفة قبل اتخاذ أي إجراء خطير، وقد أكد ذلك خبراء آخرون ظهروا في برنامجي مثل الدكتور جاستين ماجر، وتشارلز بوليكوين.

"عـام ٢٠٠٥، قمـت بالسـباحة مـن جزيـرة كـاتالينا إلـى لـوس أنجلوس، وكان بصحبتي مارك لويس، وهو طبيب تخدير، حيث أخذ عينة من دمي قبل ١٠ دقائق من نزولي الماء في جزيرة كاتالينا، وبعد عشر دقائق عندما خرجت من الماء في لوس أنجلوس، ثم بعد عشر ساعات ونصف لاحقًا. كان ذلـــك مفيـــدًا للغايـة بالنسـبة لـي لأننـي أصـبت بمـا يعـرف بمتلازمة الاستجابة الالتهابية الجهازية SIRS ؛ وهي حالة كثـيرًا مـا نراهـا فـي المرضـى الـذين يـدخلون المسـتشفيات ويتعرضـون لعـدوى مروعـة، أو يعـانون مشـكلات خطـيرة: كطلق ناري، أو حادث سيارة، أو شـيء من هذا القبيل.

"ارتفعت نسبة الصفائح الدموية لديَّ من المستوى الطبيعي إلـــى ٦ أضـــعاف. وازدادت كـــرات الـدم البيضـاء لـدي مـن المستوى الطبيعي إلى ٥ أضعاف. كل هذه التغيرات الكبيرة حدثت في دمي، وكأنني تعرضت لطلق ناري لتوي... "انا أتردد دومًا في علاج مريض بسبب أية لقطة سريعة، مـهما بـدت حالتــه سـيئة، فعلـى سـبيل المثـال، رأيـت رجـلًا مؤخرًا كانت نسبة الكورتيزول لديه في الصباح ٥ أضعاف نسبته الطبيعية؛ لذا قد تعتقد أن هذا الرجل يعاني ورمًا في الغدة الكظرية، أليس كذلك؟ ولكن بسؤال بسيط أدركت أنه في الساعة الثالثة من صباح ذلك اليوم، بعد بضع ساعات من سحب عينة الدم، انفجر سخان الماء في منزله. عندما تكـــون نســبة الكورتــيزول فـــي الصـــباح فـــي مســـتوياتها الطبيعية فهذا يدل على أن الشخص نام طوال الليل، وكان عليه نزح الماء من منزله الغارق".

٤ طلقات يجب تجنبها

"إذا كنت قد تجاوزت الأربعين ولست مدخنًا، فاحتمالات وفـاتك بسـبب أحـد الأمـراض الأربعـة التاليـة تصـل إلـى ٧٠ -٨٠٪: مرض قلبي، مرض وعائي دماغي، سرطان، أو مرض تنكسـي عصبي".

"هنـاك أمـران مـهمان لعـيش عمـر مـديد: الأول الاسـتمتاع بحيـاتك قـدر المسـتطاع عـن طـريق تـأخير بـدء إصـابتك بمرض مزمن ("الأربعة" السابقة)، ونحن نسمي ذلك العرض الدفاعي، والثاني هو تعزيز حياتك، وهو العرض الهجومي. وفي العرض الدفاعي، هناك أربعة أمراض رئيسية سوف تصيبك. بعبارة أخرى، إذا كنت قد تجاوزت الأربعين وكنت مهتمًّا بذلك، فلن تموت على الأرجح بسبب حادث سيارة أو بسـبب تعرضـك للقتـل؛ لأنـك بعيـد عـن هـذا السـيناريو، واحتمالات وفاتك بسبب س، وص، وع أقل. وعندما تنظر إلـى معـدلات الوفيـات، يتضـح أن احتمـال وفـاتك بسـبب مرض وعائي قلبي، أو وعائي دماغي، أو سرطان أو تنكسي عصبي يصل إلى ٨٠٪".

و"من المهم أن تتذكر هذا: إذا كنت لا تزال في الأربعينات مـن عمـرك أو أقـل، وتـهتم بعـيش عمـر أطـول، الأمـر الـذي يضعك على الفور في فئة الاختيار، فاحتمال وفاتك بواحد من الأمراض الأربعة السابقة نسبته ٨٠٪.ومن ثم فإن أي إستراتيجية لإطالة عمرك يجب أن تعمل على تقليل خطر إصابتك بأحد هذه الأمراض قدر المستطاع.

"[بالنسبة لمن لا يعرفون]، الأمراض الوعائية الدماغية قد تكون عبارة عن سكتة دماغية، وهناك سببان وراء الإصابة بها: الأول هو انسداد الأوعية، والثاني النزيف؛ الأمر الذي يحدث في العادة بسبب ارتفاع ضغط الدم أو شيء من هذا القبيل. أما الأمراض التنكسية العصبية - كما يشير الاسم - فهو اضمحلال في المخ، وأكثر أسبابه شيوعًا هو الخرف الشـيخوخي أو ألزهـايمر. ويعـد ألزهـايمر واحـدًا مـن أهـم عشرة أسباب للوفاة في الولايات المتحدة.

"تقتـرح [الدراسـات] أن هنـاك شـيئًا مـرتبطًا بـارتفاع نسـبة النشويات المعدلة والسكريات، وقد يكون البروتين - رغم أنه قد يكون لسبب مختلف - هو السبب وراء ارتفاع نسبة الأنسولين، الذي نعرف أنه مرتبط برفع عامل النمو شبيه الأنسـولين . IGF ونحـن نعـرف أن عـامل النمـو شـبيه الأنسولين لا يؤدي فقط إلى التقدم في العمر، ولكنه يسبب أيضًا الكثير من الأمراض السرطانية، ولكن ليست جميعًا".

المكملات الغذائية التي * لا * يتناولها بيتر

يحسن بيتر اختيار المكملات الغذائية التي يتناولها وفقًا لتحليل الدم الذي يجريه، ومن ثم فهي تناسبه كثيرًا على المستوى الفردي، ولكنه لا يتناول بعض المكملات الغذائية الأكثر شيوعًا مثل:

• **المركبات متعددة الفيتامينات:** "فهي أسوأ ما يكون؛ حيث تحتوي على كمية كبيرة من مركبات لا تحتاج إليها على الإطلاق، ولا تحتوي على القدر الكافي مما تحتاج إليه، كما أنها تمثل خطرًا لا ضرورة له وليست لها ميزة تذكر".

• **فيتامين A و E** : فهو غير مقتنع بأنه يحتاج إلى أكثر مما يحصل عليه من الأطعمة الكاملة التي يتناولها.

• **فيتامين" K** : إذا تناولت خضراوات ورقية خضراء، فأنت تحصـل علـى احتيـاجك منـه؛ ولكـن K2 قـد يكـون لـه وضـع مختلـف بالنسـبة لبعـض النـاس، الأمـر الـذي يتـوقف علـى النظام الغذائي الذي يتبعونه".

• **فيتامين" C** : أغلبنا يحصل على كميات كافية منه في نظامنا الغذائي، ورغم أن تناول كميات أكبر منه قد يكون مثـــيرًا للاهتمـــام؛ خاصـــة بالنســبة لمـــن يعـــانون أمـــراضًا فيروســية، فـإن الجســم لا يســتفيد منــه فــي صـورته التـي تؤخذ عن طريق الفم".

وهو مناصر لمكملات الماغنيسيوم الغذائية، وقدرتنا على حمايـــة الماغنيســيوم بكلـى ســليمة مرتفعـة للغايـة، وهــو يتناول ٦٠٠ إلى ٨٠٠ ميليجرام منه يوميًّا؛ ما بين كبريتات الماغنيسيوم وأكسيد الماغنيسيوم، كما أنه يتناول كربونات الكالسيوم مرتين أسبوعيًّا. ومن الماركات المفضلة بالنسبة له جارو فورميولاس، وأيضًا ناو فودز.

المنطق وراء جرعة منخفضة من الليثيوم

بنــاءً علـى حــوارات أجريتــها مــع بــيتر، صـرت أتنـاول الآن جرعة بسيطة من الليثيوم على هيئة ٥ ميليجرامات من ناقلــة اللــيثيوم، وكلمــا قـرأت أكثـر عـن الدراسـات الوبائيـة، فكرت أكثر في الليثيوم باعتباره مكملًا أساسيًّا، أو أساسيًّا مشــروطًا؛ لــذا فــإن ١ إلــى ٥ ميليجرامــات منــه كافيــة لكـي تضـــمن حصــولك علــى كميــة كبــيرة كالــذي يتكــون بشــكل طبيعي في المياه الجوفية بالولايات المتحدة. وفي البداية، أقترح أن تقرأ المقال الذي نشر في النيويورك تايمز بعنوان" : Should We All Take a Bit of Lithium?" 5 "أيجب علينا جمــيعًا أن نتنـاول جرعـة بسـيطة مـن اللـيثيوم؟"، وأقتبـس منه:

رغم أنه قد يبدو غريبًا أن الكميات المجهرية من الليثيوم التي توجد في المياه

الجوفية قد يكون لها أي أثر طبي يذكر، وكلما بحث علماء أكثر عن هذه الآثار؛ اكتشفوا المزيد. والأدلة تتراكم وتشير إلى أن تناول جرعات ضئيلة من الليثيوم قد يكون لها آثار مفيدة، ويبدو أنه يقلل معدلات الانتحار إلى حد كبير، وقد يعزز أيضًا صحة المخ والحالة المزاجية.

واقتباسًا من بيتر: "تناول الليثيوم بجرعات ضئيلة للغاية أمر آمن تمامًا، أي جرعة تقل عن ١٥٠ ميليجرامًا، شريطة أن تتمتع بوظائف كلى طبيعية، وهو أحد العقاقير التي أحدثت ضجة سيئة عند تناول جرعات كبيرة منه؛ كالتي تستخدم في بعض الأحيان لعلاج اضطراب مستعص ثنائي الجانبين ليس له سوى معالجة وحيدة هي الدواء؛ ولكن هذه الجرعات - التي تقترب من ١٢٠٠ ميليجرام - لا تتوافق مع المنطق السابق".

**المضحك في الأمر؛ أنه منذ زمن - عندما ازداد وزن بيتر من ٧٧ كيلوجرامًا إلى ٩٥ كيلوجرامًا، كان أكثر هذه الزيادة دهونًا**

"بصراحة، شعرت بحرج شديد. نحن نمزح بشأن هذا الأمر الآن، ولكنني في ذلك الوقت، قلت لزوجتي حرفيًّا: "سوف أجري جراحة تحويل مجرى المعدة". فأجابتني: "أنت أكثر الناس سخافة على وجه الأرض. سوف نتحدث عن زواجنا، إذا كان هذا ما تفكر فيه بسبب وصولك إلى وزن ٩٥ كيلوجرامًا". وبالفعل مضيت في الأمر وذهبت لأفضل جراحي هذه العمليات في سان دييجو، وكانت حكاية غريبة. فرغم أنني كنت زائد الوزن بشكل واضح، كنت أكثر الأشخاص المتواجدين في غرفة الانتظار نحافة عندما تلقي نظرة عابرة عليهم. قلت في نفسي: بيتر، أتعتقد أن لديك مشكلات. أعني، كل شخص منهم يزن ١٨٢ كيلوجرامًا". وعندما جاء دوري لأرى الطبيب، صحبتني الممرضة إلى الميزان ووزنتني. كان وزني٩٥ كيلوجرامًا. قالت لي: "هذا رائع. هل أنت هنا للمتابعة؟".



"لا شيء يحزنني أكثر من رؤية ذلك الشخص الذي يعاني لينقص وزنه، ويعتقد أنه يحتاج إلى ركض ٢٠ ميلًا كل أسبوع، وليست لديه رغبة في عمل ذلك، فركبته تؤلمه، ويكره ذلك، كما أنه لا ينقص وزنه. وأحب أن أقول لأمثاله: "حسنًا، لديَّ أخبار رائعة لك: لست بحاجة لتركض خطوة أخرى في حياتك، لأنه ليس هناك طائل من ذلك.

"ولكن الفائدة تكمن في ممارسة التمارين الرياضية، وأعتقد أن أهم أنواع

التمارين، خاصة من حيث النقود التي تنفقها، هي تمارين القوة المكثفة؛ فتمارين القوة تساعد في كل شـيء بـدءًا مـن حـرق الجلـوكوز ومعـدل التمثيـل الغـذائي وحتـى زيـادة الميتوكونـدريات والجلـوكوز وحتـى قـوة وصحة العظام، والأمر الأخير لا يقتصر على قوتها وأنت في الثلاثينات، وإنما في السبعينات من عمرك، وهذا هو الفـارق بـين مـن يمارسـون الرياضـة، ومـن يسـيرون فـي المتنزهات".

طريق بيتر إلى التأمل

كتاب 10% Happier لدينيس هاريس هو الكتاب الذي دفع بيتر لممارسة التأمل بشكل منتظم، وبعد نجاح محدود مع التـأمل الواعـي ومشـاهدة فيـديوهات التـأمل، اطلـع علـى التأمل الغيبي عن طريق صديقه دان لويب، وهو ملياردير ومؤسـس شـركة ثـيرد بـوينت ذات المسـئولية المحـدودة، وهي شركة تعمل في إدارة أصول قيمتها ١٧ مليار دولار.

## • أكثر الكتب الملهمة أو الموصى بها

Surely You’re Joking, Mr. Feynman! لـ ريتشارد فينمان

Mistakes Were Made (But Not by Me). لكارول تافريس وإليوت أرونسون، وهذا الكتاب عن التنافر المعرفي الذي يبحث في نقاط الضعف الشائعة والتفضيلات في التفكير البشري، وبيتر يريد أن يضمن أن يخوض الحياة وهو غير واثق بنفسه بشكل مبالغ فيه، وهذا الكتاب يساعده على ذلك.

## • ما أفضل ما اشتراه بيتر بـ ١٠٠ دولار أو أقل؟

يمضـي بـيتر جلسـة أبويـة شـهرية مـع ابنتـه ذات السـنوات الثماني، قد ظهر ما يلي في نهاية إحدى نزهاته معها: "كنا في طريق عودتنا إلى الفندق، فسار بجوارنا أحد أولئك الشـباب الـذين يقـودون عربـات الريكشـا الـهندية تغطيـها الأضواء تمامًا. كنت في الغالب لا أفكر أبدًا في ركوب عربة كهذه، ولكنني رأيت تلك النظرة في عينيها: "يا إلهي: هذه عربة تغطيها الأضواء من كل جانب" [لذلك ركبناها]. وأخذنا ذلك الشاب خلفه، في جولة كان من الممكن أن تكلفنا تقريبًا ٢٠ دولارًا إن لم تكلفنا ١٠٠ دولار، وصدقني، تلك الـ ٢٠ دولارًا كانت أكثر مما ينبغي لنا إنفاقه كي نعود سيرًا على الأقدام، ولكـن النظـرة التـي بـدت علـى وجـهها استحقت كـل دولار معي. ولقد كنت سخيفًا وبخيلًا بعض الشيء لأن هذه عادة الآباء الكبار، ولكن هذه أفضل عشرين دولارًا أنفقتها منذ زمن طويل".

**• فيمن تفكر عندما تسمع كلمة "ناجح"؟**

ذكر بيتر كثيرًا من الناس، من بينهم صديقه دون جريفين؛ مـدير شـركة اسـتثمارية بنـيويورك، ولكنـي أحـب أن أؤكـد إجابته الأخيرة: أخوه، بول تويتر: (@PapaAlphaBlog )، وهو مدع عام، وبطل رياضي رائع، وأب لأربعة أبناء تحت الخامسة. وهو يفكر كثيرًا كيف يصبح مدعيًا عامًّا ناجحًا، ويفكر بالقدر نفسه كيف يكون أبًا ناجحًا. ويوضح بيتر: "النجـاح هـو: هـل يـذكر أبنـاؤك أنـك أفضـل أب؟ لـيس الأب الذي يعطيهم كل شيء، ولكن من يطلعونه على كل شيء؟ هل سيتذكرونك في لحظة من حياتك، مهما كان السبب؟ هـل أنـت أول شـخص يتصـلون بـه طلـبًا لنصـيحته؟ وفـي الـوقت نفسـه، هـل يفعلـون أي شـيء غـريب فـي أي شـيء تفكر في عمله، كمحام، أو طبيب، أو سمسار بورصة، أو أي شيء؟".

5 Anna Fels. "Should We All Take a Bit of Lithium?" The New York Times (Sept. 13, 2014).

# الطبيب جاستن ماجر

الدكتور جاستن ماجر ساعدني في عشرات التجارب التي أجريتـها علـى "فـئران التجـارب"، وأكملـها بفحوصـات الـدم وتتبع الجيل التالي، وهو ذكي ومرح، وقد ظهر جاستن في برنـامج مـع كـيلي سـتاريت، وهـو صـديق مشـترك ومنسـق أعمـال. وعنـدما أنـهينا الحلقـة، سـألته سـؤالي المعتـاد: "أيـن يجب أن يبحث الناس عنك؟"، فكانت إجابته: "بصراحة، لـيس علـى أحـد أن يبحـث عنـي، يكفـي أن يبحثـوا عـن أنفسهم. أنا أطمح أن أنتهي من هذه الحياة، وأتخلص من أعبائها". كم أحب هذا الشخص!

"نحن لسنا شيئًا، وإنما عملية"

"نحـن نريـد أن نحكـم علـى الأشـياء بـاعتبارها جيـدة أو سيئة... ومن ثم هناك فكرة عن كون الالتهابات سيئة، [ومن ثم فالعكس] جيد. وارتفاع الكوليسترول سيئ، وانخفاضه جيد... [ولكن]، يجب أن تفهم أولًا ما تقدمه فحوصات الدم بالفعل. وقبل أي شيء، إنها لقطات - لحظة في وقت ما، ونحن لسنا شيئًا، ولكننا عملية".

"الأحسن" يتوقف على ما تتحسن من أجله

"على سبيل المثال، هناك أبحاث تقترح أنك إذا كنت تعاني ارتفاع كوليسترول LDL، فيمكنك بناء قدر أكبر من كتلة الجسم بمعدل أكبر، ومن ثم إذا كنت في مرحلة بناء قوتك، فقد يكون من مصلحتك أن تتمتع بوجود هذا... أنت بحاجة لأن تعـرف السـياق. ويجـب [أيـضًا] أن تفـهم مـا يشـير إليـه المؤشر، لا أن [تكتفي] بالحكم بأنه جيد أو سيئ".

مرحبًا يا دكتور، ما الذي يفعله الكوليسترول؟

"أحب أن أطرح هذا السؤال على الأطباء، خاصة إذا كانوا يـهاجمونني بسـبب طـرقي الخاصـة. أقـول لـهم: "مـا الـذي يفعلـه الكوليسـترول؟"، وهـذا مثـير، لأن كثـيرًا منـهم يأخـذ خطـوة للـوراء، ويتلعثـم، لأنـهم معتـادون البحـث فـي فكـرة "كـــل مـــا أحتـــاج إلـى عملـه هـو تحـديد ارتفـاع نسـبة الكوليسـترول وعلاجـه، بـدلًا مـن السـؤال عـن الـهدف الـذي يفعله في جسم الإنسان". **تيم فيريس**: إذا كان هناك فارق كبير بين فهم شيء ما (تريده في أي طبيب)، ومعرفة اسمه أو منصبه، فهذا أيضًا أحـد الـدروس التـي تعلمـها ريتشـارد فينمـان الحـائز علـى جائزة نوبل من والده، والقصة موجودة في كتاب Surely You’re Joking, Mr. Feynman! ، أكثر الكتب التي ألهمت كثيرًا من الناس، وهو ما حدث أيضًا في فيلم وثائقي رائع يسمى.The Pleasure of Finding Things Out

## تشارلز بوليكوين

"

القاعدة هي: الأساسيات جادة، ولا يمكنك تخطيها

"

"

ما تضعه في فمك عامل ضغط، وما تقوله - ما يخرج من فمك - عامل ضغط أيضًا

""



تشارلز بوليكوين (تويتر/فيسبوك,@STRENGTHSENSEI :
(STRENTHSENSEI.COMواحد من أفضل مدربي القوة المشهورين على مستوى العالم، وقد درب صفوة الأبطال الرياضيين في ٢٠ رياضة مختلفة تقريبًا، بعضهم حصل على ميداليات ذهبية في مسابقات أولمبية، وأفراد في منتخب كـرة القـدم الأمـريكي، ومنتخـب فـريق الـهوكي الأمـريكي، وأبطـال كـأس سـتانلي، وأبطـال رياضـيون ضـمن الاتحـاد العالمي للاعبي كمال الأجسام. ومن الأبطال الذين دربهم هــيلين مــاروليس؛ التــي فــازت بالميــدالية الــذهبية فــي مصــارعة الســيدات، ودويــت فـيليبس الحـائز علـى عـدة ميداليات في رياضة القفز الطويل، وكريس برونجر الذي فاز بلقب أفضل لاعب هوكي جليد، وإدجار مارتينز لاعب البيسبول الأفضل، وغيرهم الكثير. وقد نشر بوليكوين أكثر من ٦٠٠ مقال عن تمارين القوة، وترجمت أعماله لأكثر من ٢٤ لغة مختلفة. وقد ألف ٨ كتب، من بينها جوهرة صغيرة تسمىArm . Size and Strength: The Ultimate Guideالحيوان الرمزي: النمر السيبيري

مجرد ممارستك للتمارين الرياضية لا تعني أنك تستحق ماءً محلى بالسكر

"**أهم شيء تعلمته على الإطلاق عن التغذية هو أنك يجب أن تستحق السكريات التي تتناولها.** ولكي تستحق [مئات السـعرات الحراريـة مـن السـكريات] بعـد ممارسـة الرياضـة، يجب أن تقل دهون جسمك عن ١٠٪. وأسرع طريقة لمعرفة إذا ما كانت نسبة الدهون في جسمك أقل من ١٠٪ بالنسبة للــذكور هــي: هــل يمكننـي رؤيـة الخطـوط فـي عضـلات معـدتك؟ بعبـارة أخـرى، هـل يمكننـي أن أرى كـل عضـلات معدتك؟ خط واحد في هذه العضلات لا يُحسب: بل يجب أن تراها جميعًا. أي يجب أن تكون هذه الخطوط شديدة الوضوح. **تيم فيريس :** علقت إحدى القارئات على هذا في صفحة تواصـل اجتمـاعي قائلـة: "مـاذا لـو كـانت بـارزة بشـكل غـير

عادي؟". قد تكون هذه مشكلة صحية أيضًا. "بعض الأبطال الرياضيين يقدمون أفضل أداء عند تناول ٧٠٪ نشـويات، ٢٠٪ بـروتين، ١٠٪ دهـون، ولكنـهم يسـتحقون النشويات التي يتناولونها، وهم يتمتعون ببنكرياس رائع، وأجسامهم حساسة للأنسولين، ... إلخ، ولديهم كتلة عضلية هائلة؛ ولكن بعض الرياضيين لا يسمح لهم إلا بعشر لعقات للبرقوق المجفف كل ٦ أشهر. وهذا كل ما يستحقونه وهذا كل ما يحصلون عليه. وبعد ٦ أشهر يُسمح لهم بالنظر إلى صور الكعك مرة كل أسبوع".

**تيم فيريس:** بالنسبة لخيار تناول قليل من النشويات بعد ممارسة الرياضة، انظر لبن الماعز الرائب الوارد صفحة ٩٩ (وقود محمول).

### كيف يمكنك التعرف على مدرب قوة جيد؟

"أي مدرب قوة جيد يجب أن يدفع أي أنثى - مهما كانت نسبة الدهون في جسمها - لممارسة تمارين العقلة ١٢ مرة خلال ١٢ أسبوعًا".

### إفطار تشارلز المعتاد

تشـارلز يأخـذ الإفطـار علـى محمـل الجـد، ويتضـمن إفطـاره الكبير المعتاد نوعًا من اللحوم البرية (عادة ما تحمر في زبد مصنوع من لبن الماعز كامل الدسم) ومكسرات، وفي بعض الأحيان من التوت أو الأفوكادو:

" **أحب حقًّا ثمار الماكداميا، ولكنني أغيرها كي لا أصاب بحساسية منها ...** وخلال سفري، ومن الأسباب وراء إقامتي في سلسلة فنادق ماريوت العالمية هو أنها الأماكن الوحيدة التي تقدم على الإفطار شرائح اللحم والبيض".

عنـد السـفر بـالطبع، قـد تصـبح الأمـور أكثـر صـعوبة: "فـي مانشـستر [المملكـة المتحـدة]، علـى سـبيل المثـال، لـم تكـن هنـاك طريقـة لأحصـل علـى شـرائح اللحـم مـع البـيض علـى الإفطـار؛ لـذلك اشـتريت أنـا ومسـاعدي السـردين. وتنـاولنا السردين، والجوز البرازيلي على الإفطار في اليوم التالي. ولا نقـاش فـي ذلـك. وبالنسـبة لـي، إمـا أن أتنـاول لحـومًا حمراء، أو أسماكًا، أو أطعمة بحرية وبعض المكسرات.

**تيم فيريس:** كتبت ما سبق بخط عريض؛ لأن لدي أصدقاء كثيرين أجروا فحوصات حساسية لبعض الأطعمة وقالوا لـي: "أنـا لـدي حسـاسية بالنسـبة للفاصـوليا! وبيـاض البـيض أيضًا!". ومثل هذه النتائج لا تعني بالضرورة أن لديك أسبابًا وراثية تمنعك من تناول هذه الأطعمة، فهناك احتمال أنك أ) أكثرت

من تناول النوع نفسه من الطعام، ما أثار استجابة الجهاز المناعي الذاتي، أو ب) هناك خطأ من المعمل، وقد رأيت معامل تعتذر لمريض (عشرات في الواقع) في أسبوع معـين بسـبب إبلاغـه بأنـه لـديه حسـاسية لبيـاض البـيض؛ فـأخطاء المعـامل تحـدث، مثلمـا يـرتكب النـاس العـاديون الأخطاء، والمغزى من القصة: غيِّر مصادر أطعمتك، وتأكد من أية نتائج مخيفة بإعادة الاختبار.

بالنسبة للجلد المترهل، أو علامات تمدد الجلد

"هناك عشب يسمى الجوتو كولا عرفته من الدكتور مورو دي باسكوال، وكان أحد مدربيَّ الأوائل - سوف يخلصك مما نسميه الأنسجة الندبية أو الأنسجة الضامة غير الضرورية. وحقيقـة الأمـر هـي أنـك لـن تـرى أي تقـدم بالنسـبة للجلـد المترهـل لمـدة ٦ أشـهر؛ لـذلك سـتجد بعضـهم يقـول إنـه لا يستحق ثمنه، ولكنني أؤكد لهم أن يواظبوا على استخدامه لمدة ٦ أشهر، وسوف تتخلصون منها بين عشية وضحاها.... "هناك بعض الصيادلة الذي يقومون بتركيب كريم الجوتو كولا الذي يمكن للجلد امتصاصه، وهذا يظهر نتائج أسرع. وإذا كنت تعرف صيدليًّا تثق به يحضر لك هذا المستحضر، فإنه يمكنك تحقيق النتائج نفسها خلال مدة تراوح ما بين ٢-٣ شهور".

**تيم فيريس:** سألت "تشارلز" عن مستحضر يمكن تناوله، فـاقترح علـيَّ تنـاول نقطـة مـن خلاصـة أوراق نبـات جـايا هـيربس جـوتو كـولا لـيف كـل يـوم، الـذي يعمـل أيـضًا علـى تحسين الأوتار، والوظائف المعرفية. ٤ اختبارات للاطمئنان كل ٨ أسابيع ينصـــح تشـــارلز بمراجعـة هـذه المؤشـرات الحيويـة كـل ٨ أسابيع:

1. الأنسولين في الصباح (وأنت صائم)

2. الجلوكوز في الصباح (وأنت صائم): "أحد الأمور التي أصر عليها هو إجراء هذا الاختبار كل ١٢ ساعة بالضبط بعد أول عينة. لماذا؟ كي أتأكد من صحة الاختبار قبل وبعد؛ فنسبة الجلوكوز لديك في الصباح قد تنتشر في كل مكان لأنك صمت ساعتين إضافيتين، وهذا لا يجوز".

**تيم فيريس:** هذه نقطة غاية في الأهمية؛ وهي توحيد قياس أكبر قدر من المتغيرات. على سبيل المثال، سوف أجري فحوصات دم في اليوم نفسه من الأسبوع، وأحاول أن أكثر من شرب الماء حوالي ١-٢ لتر من الماء ليكون البول صـــافيًا، وتخيـــل أنـــك أجـريت أحـد اختبـارات الـدم يـوم الخمـيس، ثـم أجـريت اختبـارات متابعـة يـوم الاثنـين بعـد نهاية الأسبوع، الأمر الذي

يرفع إنزيمات الكبد. النتائج لن تكـون قابلـة للمقارنـة، وهـي فكـرة جيـدة أيـضًا أن تتجنـب التمارين الشاقة قبل ٢٤ ساعة من إجراء فحوصات الدم - قدر الإمكان - لكي لا تحصل على قراءة خاطئة تظهر وجود التهابات. تحكم في متغيراتك!

3. **اختبار الأنسولين التفاعلي:** "أظن أن هذا الاختبار هو أكثـر الاختبـارات التـي يبخـس النـاس قـدرها". "دكتـور بـيتر أتيا يضع أيضًا اختبار "تحمل الجلوكوز الفموي " (OGTT) ضمن أهم ٥ اختبارات يجريها.

4. **اختبار الهيموجلوبين السكري**" : **HbA1C** يقولون إنك تشيخ وفقًا لمعدل إفرازك للأنسولين. وهذا الاختبار يطلعنـي علـى متوسـط نسـبة الأنسـولين لـي علـى مـدار ٣ أشهر... وقد وجدت على مر السنين أن كمية الماغنيسيوم، ومكملات الماغنيسيوم الغذائية التي تتناولها، هي أسرع طريقة لتقلل هذه النسبة؛ ولذا قد يكون الماغنيسيوم من أفضل المعادن التي يعمل على مقاومة الشيخوخة".

المزيد عن الماغنيسيوم

"أعتقد أن أفضل الماغنيسيوم الموجود هو الماغنيسيوم ثريونيت؛ ولكنني أفضل تناول مواد مخلبية مختلفة (**تيم فيريس** : داومينيك داجوستينو يتناول الماغنيسيوم أيـضًا)؛ لـذلك أسـتخدم الجلِيسـينات، والأوروتـات. إذا استعرضت كيفية عمله، فهناك كثير من الأبحاث التي يسهل العثور عليها، فستجد أن كل نوع من الماغنيسيوم يميل للـذهاب لنسـيج معـين. علـى سـبيل المثـال، جليسـينات الماغنيسـيوم تفضـل الكبـد والأنسـجة العضـلية، وأوروتـات الماغنيسـيوم تميـل للـذهاب إلـى الجـهاز الوعـائي، والماغنيسيوم ثريونيت أكثر من محفز للـ GABA ، ومن ثم فـهو يحسـن النـوم. وأنـا شـخصيًّا أتنـاول جـرامين مـن الماغنيسيوم ثريونيت في آخر وجبة أتناولها قبل أن أخلد للنـوم، وأسـتخدم أنـواعًا مختلفـة مـن كلَّابـات مثـل الماغنيسيوم جليسيروفوسفات ماركة جاباماج [من إنتاج شركة تريولوجي للمكملات الغذائية]".

ومن الوصفات الأخرى التي تساعد على النوم: الجلوتامين والمعينـات الحيويـة التـي يصـفها الطبـيب (تختلـف حسـب الأنواع) قبل الخلود إلى النوم.

### عن الأطباء المهرة

"طول الوقت الذي يقضيه الطبيب معك في أول زيارة له قد تكون أفضل مؤشر لك [عن مهارته].

### زيادة التستوستيرون، وتقليل الكورتيزول

"كقاعدة... **أفضل شيء لزيادة التستوستيرون هو تقليل الكورتيزول** ؛ لأن المادة الخام نفسها التي تكون التستوستيرون والكورتيزول تسمى بريجنينولون، وعند التعرض لضغط ما، يعتاد جسمك الاتجاه نحو مسار الكورتيزول".

**تيم فيريس:** إذا استلقيت على سرير وأنت منهك القوى، وشعرت بالقلق وعجزت عن النوم، فقد يكون الكورتيزول هو العامل المسئول عن ذلك. ولتخفيف إحساس "التعب والإرهاق" هذا، وأيضًا خفض نسبة الجلوكوز، قبل النوم، أتناول فسْفاتِيدِيل سِيرِين و إن أستيل سيستين . ( NAC) وبالنسبة لي، لهذا الأمر تأثير ملحوظ أيضًا على تقليل التوتر في اليوم التالي.

**• "إسكوات خلفي، أم إسكوات أمامي، أم إسكوات فوق رأسك، إذا كنت ستختار واحدة فقط للأبطال الرياضيين؟".**

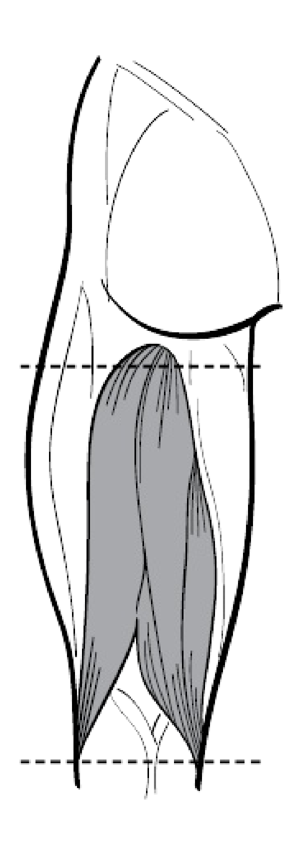
"الإسكوات الأمامي، فلديَّ كثير من البيانات الإحصائية؛ لأنه من المستحيل أن تغش في الإسكوات الأمامي، وأنا أمارس الإسكوات الأمامي مع رفع أثقال. في رأيي، ولأغراض رياضية، تجب ممارسة كل أنواع الإسكوات بهذه الطريقة... وتجب [ممارستها] مثلما يمارسها الأبطال الأولمبيون؛ لذا افتح اليدين أكثر من عرض الكتفين قليلًا، ورفع المرفقين بأكبر قدر ممكن، وجعلهما ناحية الداخل. وهذا يجعل الثقل أمام حلقك مباشرة، وإذا وجدت التمرين مريحًا، فأنت لا تفعله بشكل صحيح. ويجب أن تشعر ببعض الثقل الواقع على رقبتك، عندما تمارس الإسكوات الأمامي على نحو صحيح".

(انظر أفكار كيلي ستاريت عن تمارين الإسكوات الواردة صفحة ١٣٩).

### الخطوة # ١ في إحماء الإسكوات

"هناك كثير من الأبحاث تظهر أن الحركة في الكاحل هي ما يقلل احتمال حدوث أي إصابات في الطرفين السفليين، ســـواء تـــمزق الربـــاط الصـــليبي الأمـــامي أو العــرقوب أو الأرْبِيَّة ... إلخ. لذلك فإن أول شـيء قد أفعله (في تمارين الإحمـــاء التـــي تســـبق الإســكوات) اســتخدام جــهاز كــالف وتمـــرين عضــلات الســمانة، ثــم الــنزول وممارســة تمــارين الإطالة لمدة ٨ ثوانٍ، وعادة ما أنتهي وأنا أشعر بشد عضلي. والبحــث واضـح: إذا مارســت الإطالـة مـن وضـع ثـابت، ولـم تشعر بشد عضلي، فأغلب الظن أنك ستعاني إصابة". **تيم فيريس**: "هذا - إلى جانب توصيات بول ليفيك - دفعني لممارسة كوساك إسكوات بشكل جاد، وقد أوليت اهتمامًا أكبر لعضلات السمانة لدي الآن من ذي قبل، وذلك لتجنب الإصابات ومرونة الجزء العلوي من القدم.

تنشيط عضلات أوتار الركبة



حضــرت ذات مــرة نــدوة عــن تمــارين تــعزيز الحركـة تحـت إشراف "تشارلز"، مزق فيه ذراعي أساليب التحرر النشط (ART) ، وضاعف دوران الكتف الداخلي في دقائق انظر( The 4 Hour Body )، كما أنه علمنا "أسلوب وتر العضلة"، أي كيفية تنشيط عضلات أوتار الركبة، وغيرها من العضلات، عــن طــريق احتكــاك

الأليـاف المتـداخلة بـالقرب مـن نقـاط التداخل. وعلى سبيل المثال، لزيادة قوتك في مجموعة من تمارين أوتار الركبة، يمكنك أن تستلقي على الأرض وتجعل شخصًا يستخدم حد اليد، كما في "حركات الجودو" لفرك كـل نقطـة مـن النقـاط المـذكورة للأمـام وللخلـف لمـدة ٨-١٠ ثوانٍ لكل جانب، ولأسباب تتعلق بالمساحة المتوافرة لدينا، ابدأ بالطيَّة الألوِيَّة (لثنيات أوتار الركبة)، ولكن ابدأ بالنقاط أسفل الركبة مباشرة للديت ليفت.

## • أكثر الكتب الملهمة

59 Seconds: Change Your Life in Under a Minuteلريتشارد وايزمان (لتقليل التوتر).

اعمل أربع ساعات فقط في الأسبوع

The ONE Thing: The Surprisingly Simple Truth Behind Extraordinary Resultsلجاري كيلر "إذن بعـد قـراءة اعمـل أربـع سـاعات فقـط فـي الأسـبوع و[ The ONE Thing ] ، عندما أكون في المنزل، أعمل ساعتين ونصف الساعة إلى ٤ ساعات بحد أقصى، وآخذ شهر يوليو إجـازة، وأسـافر للخـارج أول أسـبوعين مـن أغسـطس. ولا أعمـل مـن شـهر ديسـمبر حتـى نـهاية ينـاير، ثـم آخـذ إجـازة أسبوعًا كل شهر".

## • أفضل مشتريات تشارلز التي اقتنتاها بـ ١٠٠ دولار أو أقل

"كانت هدية، ولست واثقًا من سعرها، ولكنها ليست باهظة الثمن، وهي أريكة مصنوعة من البامبو [مصنوعة على يد بيرنارد شتوسلين، مدرب شخصي ألماني]، شكلها نصف قمر [يمكن وصلها بأي مقعد] يرتاح عليها عمودك الفقري؛ ولذا عندما تقوم بحركات ضغط، يمكن أن تلقي رسغيك عليها، وهي تتيح لك حركة كتف حرة، وتمكنك من عمل مجموعة أكبر من الحركات، وتضمن لك عدم الشعور بأي ألم".

## • فيمن تفكر عندما تسمع كلمة "ناجح"؟

ونستون تشرشل، فهذا الرجل كان شجاعًا، وقف في وجه هتلر، ووحد المملكة المتحدة، ورفض الاستسلام، وحصل على جائزة نوبل في الأدب، وقليلون جدًّا من يعرفون ذلك عنه".

**تيم فيريس:** وهناك أيضًا ملحوظة طريفة: بعدما قال تشارلز ذلك في برنامجي، دعاه مالك منزل ونستون تشرتل السابق لزيارة منزله.

يفقد الكثير من الناس الأمل عندما يحاولون فقدان الوزن. ولحسن الحظ، لا يحتاج الأمر لأن يكون معقدًا، ورغم أنني أصوم بانتظام وأدخل في حالة كيتوزية، فإن النظام الغذائي منخفض النشويات هو نظامي المعتاد لأكثر من ١٠ سنوات، وهو يحقق نتائج ممتازة. وإليك قتباسًا من أحد القراء:

"أريد فقط أن أوجه خالص الشكر لـ تيم لأنه كرس وقته وبحث ليؤلف كتابThe 4 Hour Body . وتمكنت والدتي - في أواخر الستينات من عمرها - من إنقاص ٢٠ كيلوجرامًا من وزنها، وتوقفت عن تناول أدوية ضغط الدم المرتفع التي تتناولها منذ أكثر من ٢٠ عامًا، وقد فعلت ذلك خلال ٣ أشهر فقط، وهذا يعني أنني ظللت أتابعها لفترة طويلة".

والقواعد الأساسية بسيطة، يتم اتباعها ٦ أيام أسبوعيًّا:

**القاعدة # ١: تجنب النشويات "البيضاء" (أو التي قد تكون بيضاء).** ويعني ذلك الخبز بأنواعه، والمكرونة، والأرز، والبطاطس، والحبوب (نعم وحبوب الكينوا أيضًا). بالفعل، امتنع عن كل هذه الأطعمة تمامًا.

**القاعدة # ٢: تناول الوجبات القليلة نفسها مرة تلو أخرى، خاصة على الإفطار والغداء**. الخبر السار: أنك تفعل ذلك بالفعل، وكل ما هنالك أنك تختار وجبات جديدة سوف تعتادها، وإذا أردت أن تجعلها بسيطة، فقسم طبقك إلى ٣ أجزاء: بروتين، وخضراوات، وبقوليات.

**القاعدة # ٣:** لا تحتس سعرات حرارية. امتنع تمامًا عن تناول عصائر الفاكهة والمشروبات الغازية الأمر الذي له أثر بالغ بالنسبة للسيدات تحديدًا قبل سن اليأس أو بعده.

**القاعدة # ٤:** لا تتناول الفاكهة (الفركتوز / فوسفات الجليسيرول /مزيد من دهون الجسم، أكثر أو أقل). من الممكن تناول الأفوكادو والطماطم.

**القاعدة # ٥ :** قدر المستطاع، قس التقدم الذي أحرزته من حيث نسبة الدهون في الجسم، وليس إجمالي الوزن. فالميزان قد يخدعك ويستنزف طاقتك. وعلى سبيل المثال، من الشائع أن تبني عضلات، وفي الوقت نفسه تنقص دهونًا في هذا النظام الغذائي منخفض النشويات. وهذا بالضبط ما تريده، ولكن الرقم الذي سيظهره لك الميزان لن يتحرك، وسوف يتملكك الإحباط. وبدلًا من الميزان، استخدم جهاز قياس كثافة العظام، وهو جهاز يعمل بالموجات فوق الصوتية ماركة بودي

متريكس، أو فرجـــار مـــع متخصــص مــن صــالة ألعــاب رياضــية (أنصــح بطريقة جاكسون بولوك ٧ بوينت). وبعد ذلك:

**القاعدة # ٦:** خذ يومًا استراحة وتناول كل ما يحلو لك. أنا اخترت يوم السبت وأنصح به. فهذا هو "اليوم الحُر"، الذي يســـميه جمـــيع القـــراء "يـــوم الـــدهون". ولأســـباب حيويـــة وفسيولوجية، من المهم ألا تتراجع، وبعض القراء يبقون معهم قائمة "أطعمة" طوال الأسبوع، تذكرهم بأن يقلعوا عن كل المحظورات ٦ أيام في كل مرة. والتفاصــيل الشــاملة خطــوة بخطــوة، التــي تتضـمن أسـئلة وأجوبة ومشكلات شائعة، يمكنك إيجادها في كتاب The 4 Hour Body، ولكن الموجز السابق غالبًا ما يكفي لإنقاص ١٠ كيلوجرامـات كـل شـهر، وإنقـاص قيـاس ملابسـك درجتـين. وعشرات القراء أنقصوا ٤٥-٩٠ كيلوجرامًا عند اتباعهم هذه الحمية الغذائية.

٦ أدوات رياضية أحملها معي في الحقيبة

أنـــا أحمــل معــي هــذه الأغــراض الســتة فــي الحقيبــة كلمــا سافرت، وفي بعض الحالات أشتري مجموعات عديدة منها وأضــعها فــي حقــائب كبــيرة تــخزن فــي الفنــادق فـي أكثـر الأماكن الشائعة التي زرتها؛ مثل لوس أنجلوس ونيويورك. ونظرًا لتكلفة نقل الحقائب في بعض خطوط الطيران، فإنه يمكنني ترك "مجموعتي" في بعض المدن التي أتردد عليها كثيرًا لأتجنب طوابير الانتظار.

1. **فودو فلوس (٢٠ -٣٠ دولارًا):** يبدو مثل الضمادات العاديـــة، وهـــو يســـتخدم للــف أجزاء الجســم المصــابة أو المتصلبة والضغط عليها، وهو صغير بالقدر الذي يمكنك من وضعه في جيبك، ولكنه في أغلب الأحيان يخفف الألم أكثر من الحقن الخيالية وعلاج قد يكلفك ٢٠٠ دولار في الساعة، وأنا أستخدم الفودو فلوس من مرة إلى اثنتين يوميًّا على رســغي وذراعــي عنــدما أمـارس تمرينـات عنيفـة فـي صـالة الألعاب الرياضية.

2. **زلاجات الأثاث (٥ - ١٥ دولارًا):** لقد استخدمت هذه الزلاجات لأخيف مرتادي الفنادق في كل مكان حول العالم، وأضعها أسفل كعبي لأقوم بتمرين "إيه جي واكس" مع دعم المؤخرة"، الذي أمارسه في الأروقة على السجاد.

3. **أداة رومبلرولر:** أتعتقد أن أداة رومبلرولر ستصمد أمام عجلة ماركة مونستر تراك.

4. **بِساط الإبر**: اشتريت بساط من ماركة نايويا أكيوبريشر مــات، وهنــاك ماركــة منافســة تسـمى بيـد أوف نيـلز، وهمـا متمــاثلان فــي الوظيفــة

ومختلفـان فـي الماركـة، وكلاهمـا متوافـر علـى مـوقع أمـازون. وهـذا النـوع مـن البُسـط التـي يمكن طيُّها ومغطاة بما يشبه رؤوس الإبر" التي تبدو وكأنها رؤوس مسـامير الأحـذية الرياضـية، نصـحني بـها أنـدري بونـدارينكو (إنسـتجرام( @andrii-bondarenko :، وأحـد أعضاء سيرك دي سوليه الذي يقدم عرض الوقوف على ذراع واحدة. كان مدرب الأكروبات الأوكراني السابق ينصح أبطالـه الرياضـيين باسـتخدامه لمـدة سـاعة يومـيًّا، وقـد وجدت أن النوم عليه من ٥-١٠ دقائق في الصباح قد يصنع المعجزات، خاصة في التخلص من آلام الظهر، وفي وقت ما، كانت هذه البُسط طريقة العلاج الوحيدة التي أعادتني للتدريب مرة أخرى.

5. **لبن الماعز الرائب الذي تستخدمه تيرا:** إذا كنت حساسًا للاكتوز، فقد يكون ممتازًا بالنسبة لك. وحتى لمن لا يعانون حساسية ضد الألبان، فكثيرون (مثلي) يجدون لبن الماعز سهل الهضم، وأنا أستخدم برطمانًا لخفقه. وهذا اللبن مفيد للغايـة وخفـيف جـدًّا، وقـد أضـيف إليـه ملعقـة كبـيرة مـن مسحوق جذور البنجر ماركة بيتإليت أو أية ماركة أخرى.

6. **القضبان المتوازية الصغيرة.** أي شخص تردد على صـالات الألعـاب الرياضـية يعـرف القضـبان المتوازيـة، وأي شخص ذهب لصالة كروس فيت يعرف النسخة المصغرة منها التي تسمى باراليتس، التي عادة ما تصنع من أنابيب مصنوعة من كلوريد الفينيل. ولكن ما لم يره كثيرون هو الفيتا فايب إم بي ١٢ ألترا خفيفة الوزن؛ التي تكون صغيرة للغايـة بحـيث يمكنـك حملـها فـي حقيبتـك، وهـي ممتـازة لتقوية المفاصل ومناسبة لتمارين البلانش والوقوف على اليـد. وهـي تخفـف كثـيرًا آلام الرسـغ. وقـد عـرفني عـالم الأعصـاب الشـهير آدم جـازالي - الحاصـل علـى درجـة الـدكتوراه للمـرة الأولـى - علـى "قضـبان التمـارين" المنزليـة الجيدة.

# بافيل تساتسولين

بافيل تساتسولين (تويتر/فيسبوك,@BESTRONGFIRST :
STRONGFIRST.COM)

هـــــو رئـــيس مؤســـسة ســـترونج فرســت؛ وهــي مدرسـة عالميـة للقـوة، وهـو مـدرس تـدريب بدني سابق في القوات الروسية الخاصة (سبيتزناز)، وهو الآن خبـــير فـــي القـــوات البحريـــة الأمريكيـــة، والخـدمات السرية، وقوات النافي سيلز الأمريكية. وهو معروف عالميًّا بتقــديم الكـرة الحـديدية المصـنوعة مـن الفـولاذ أو الحـديد الزهــر التــي انتشــرت فــي كــل أنحــاء العــالم إلــى الولايـات المتحدة، وهو مؤلف كتاب.
Kettlebell: Simple & Sinister

## اختبار الصوت

قبــل المقــابلات، دائــمًا مــا أفحــص المعـدات بالسـؤال ذاتـه، والذي يهدف لدفع الناس للحديث لمدة ١٠ ثوانٍ على الأقل، وهذا هو ما حدث مع بافيل:

**تيم:** "بافيل، إن لم تمانع، أخبرني بما تناولته على إفطار هذا الصباح؛ وذلك لاختبار الصوت".

**بافيل**: "اختبار الصوت. الإفطار: قهوة".

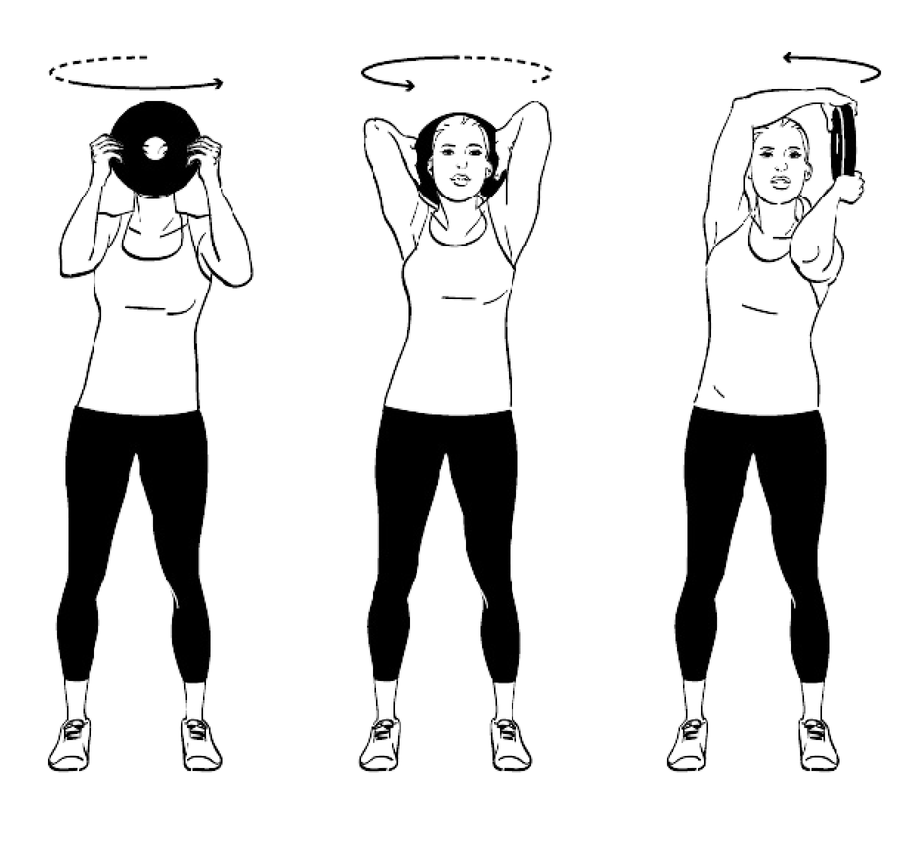
ووجدت ذلك مضحكًا للغاية لدرجة أنني ظللت أضحك في بــداية الحلقــة، واســتمع كثـير مـن المعجبـين مـرارًا وتكـرارًا للضحك.

## تمرينا الإحماء: هالوس وكوساك إسكوات

إذا كنــت تبحــث عــن تمــارين إحمــاء قصــيرة ذات نتــائج ممتازة، فإليك هذين التمرينين.

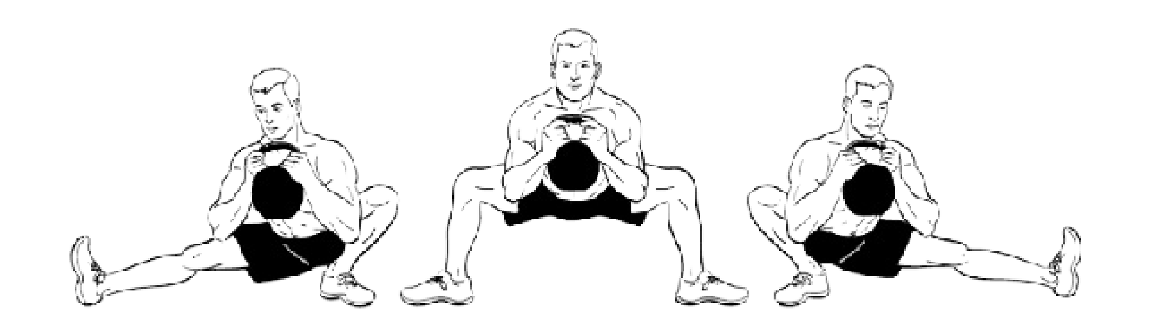
### هالوس

أمسك ثقلًا بكلتا يديك وأدره حول رأسك لتحمي منطقة الكتف، وأنا أستخدم كرة معينة يتراوح وزنها بين ١١، و٢١ كـيلو جـرامًا أو قـرصًا معـدنيًّا بـالوزن نفسـه، وأقـوم بـهذا التمرين ٥ مرات ببطء في الاتجاهين. ابدأ بوزن خفيف.



كوساك إسكوات

عندما فشل كل شيء آخر، نجح تمرين كوساك إسكوات مع الكرة الحديدية (كما هو موضح بأسفل) في مضاعفة حركة كاحلي، الأمر الذي كانت له مجموعة من النتائج الإيجابية. أبـقِ كعبيـك علـى الأرض طـوال التمـرين، وأبـق ركبتيـك موازيتين لأصابع قدميك، وأبق فخذيك منخفضتين قدر الإمكان عند تبديل الجانبين. أنا أمارس التمرين ٥-٦ مرات لكل جانب من ٢-٣ مجموعات، وكثيرًا ما أستريح بوضع "الرجل العنكبوتي".



مبادئ أساسية للقوة

• "القوة هي الصفة الأم لكل القدرات البدنية".

• "القوة مهارة، وبهذه الكيفية يجب أن تمارس".

• "ارفع ببطء، ولا تضغط على نفسك".

• "أي تمرين يتجاوز الخمس مرات يكون لبناء عضلات... وإذا أردت أن تكون قويًّا، فلا تزد تمرينك على ٥ مرات".

• "إذا كنت تتدرب لزيادة قوتك، فحاول أن تتجنب الإنهاك تمامًا، فالإنهاك عدو لك".

• "التدريب شيء يجب أن تستمتع به".

العبـــارة الأخـــيرة ليسـت تحفيزيـة فقـط؛ ولكـن يجـب أن تأخذها بالمعنى الحرفي. إذا كنت تتدرب للوصول بقوتك لأعلـى مسـتوى ممكـن، فإنـه يجـب أن تشـعر بتحسـن بعـد انتهاء التدريب، وهناك عنصر نفسـي كبير هنا.

رجل خارق بدون جهد

عـرفني بـافيل علـى المـدرب بـاري روس. وقـد قـرأ روس دراسة

(Deadlijt)لبيتر وياند في جامعة هارفارد، والتي تشير إلى أن مفتاح نجاح العدَّاء هو قوته النسبية: تحديدًا، كمية القوة التي يبذلها على الأرض لكل كيلوجرام من وزن جسمه، ثم قرأ روس وصفة بافيل لزيادة قوته بأقل جهد عضـلي ممكـن: تمـارين رفــع الــوزن السـاكن بـأوزان ثقيلـة، ورفعات قليلة، وأوزان خفيفة، وتجاهل التعب. وضع باري وزنـين مـعًا وطـور برنـامجًا يقـوم علـى تمـرين رفـع الـوزن السـاكن لـيبني عـداءً بمسـتوى عـالمي، ومـن الأبطـال الـذين قـدمهم أليسـون فـيلكس، وطريقتـه فـي تمـرين رفـع الـوزن الساكن تستخدم نطاقًا جزئيًّا من الحركة، دون انخفاض سلبي أو غريب. وقد اتبعت هذه الطريقة طوال ٨ أسابيع ووصفتها بالتفصيل في كتاب The 4 Hour Body ، لذلك سأعرض فيما يلي الأساسيات المبسطة:

**الأسلوب الأساسي:**

اتخذ وضع رفع الوزن الساكن على ركبتيـك ثـم أنزل القضـيب.

أنـا اسـتخدمت وقفـة "أسـلوب السومو" ، ولكن لا بأس من استخدام الطريقة التقليدية.

**النسق**: ٢ إلى ٣ مجموعات أكرر كلًّا منها ٢-٣ مرات، كل واحدة يتبعها تمرينات رياضية (مثل ركض ١٠ -٢٠ مترًا، أو القفز على صندوق ٦-٨ مرات... إلخ)، ثم استراحة لمدة ٥ دقائق على الأقل، وأكبر مكسب حققته جاء من الاستراحة؛ وهو أمر شائع بين أبطال القوى.

**التكرار**: أقوم بذلك مرتين أسبوعيًّا، يومي الاثنين والجمعة، وإجمالي "الوقت" تحت الضغط" خلال المجموعات أقل من ٥ دقائق أسبوعيًّا.

**النتائج**: أضفت أكثر من ٥٤ كيلوجرامًا لأقصى ثقل رفعته خـلال ٨ أسـابيع، وزدت كتلتـي العضـلية ٤.٥ كـيلوجرام، وبالنسبة للقوة النسبية، لم أشعر بأي شيء كهذا. أتعتقد أنك أكبر من أن تمارس تمارين رفع الوزن الساكن أو أضعف منها؟ قام والد بافيل برفع أثقال وهو في السبعينات من عمره، وقد رفع أكثر من ١٨١ كيلوجرامًا دون حزام بعد بضع سنوات، محققًا أرقامًا قياسية عديدة.

"سلم التنفس"

هـل قـدرتك علـى التحمـل مروعـة؟ إليـك طريقـة مـن زميـل بـافيل؛ مـدرب اللياقـة روب لـورانس، وبالنسـبة لتمـارين أرجحة الكرة الحديدية والعدو، أو أي تمرين يجعلك تعاني غازات، حدد مقدمًا ما سترتاح إليه من خلال مجموعات محددة من تمارين النفس (عليك تجربته ٥، ١٠، ٣٠ أو أي عـدد فيمـا

بـين التمـرين)، وهـذا سـوف يعـودك علـى إبطـاء نفسـك والتـوقف عـن الضـغط علـى جـهازك العصـبي، وهـذا التحكـم سـوف يسـاعدك علـى زيـادة قـدرتك علـى التحمـل، دون أي تعديلات في كيميائك الحيوية.

أميليـا بـون، تسـتخدم سـلم التنفـس عنـد ممارسـتها تمـرين البوربـــي، كنـــوع مـــن الإحمـاء، وهـي تمـارس مجموعـات متصـاعدة مـن البوربـي، مـن مجموعـة إلـى ١٠ مجموعـات. وبعبارة أخرى، تمارس تمرين بوربي واحدًا، ثم تأخذ نفسًا، ٢ بوربـي، ٢ نفـس، وهكـذا، حتـى تنـهي ١٠ مجموعـات مـن تمرين البوربي و١٠ أنفاس.

٣ تمارين تتضمن درجة عالية من المنفعة - برنامج التدرب بالكرة الحديدية "السهل الممتنع" الخاص بافيل

• أرجحة ذراع واحدة

• النهوض التركي (TGU)
•

الإسكوات الجوبليت

مارس هذه التمارين الثلاثة بطريقة ما كل يوم، وأضمن لك أن تلمس نتيجة كبيرة، وتمرين النهوض التركي ممتاز أيضًا لتشخيص أوجه القصور.

وضع التجويف لا يقتصر على لاعبي الجمباز فقط

إذا أردت أن تتقن تمارين الضغط، فأنت تحتاج إلى تطوير "وضــع التجــويف" الخــاص بــك، وقــد ســاعدني ذلــك - إلــى جــانب ثنــي أصـابع قـدمي إلـى الـداخل (ثنـي عقـل الأصـابع تمامًا) - على ممارسة تمارين العُقلة الصارمة (إسناد الرقبة إلى إيصال الرقبة إلى مستوى العارضة مع الثبات على هذا الوضع قليلًا) ووضع وزن ٢٤ كيلوجرامًا على القدم، ولرؤية وضع التجويف في حيز التطبيق، راقب أي لاعب جمباز علـــى الحلقــات: ســتجد جســمه يبــدو كأنــه مقعــر. نصــيحة بـــافيل: حـــاول أن تقـــرب عظمــة العصـعص وسـرتك قـدر إمكانك.

"عندما يساورك الشك، درب قبضتيك وجوهرك"

"تقويــة الــجزء الأوســط مـن جسـمك وقبضـة يـديك سـوف تزيد قوتك تلقائيًّا عند رفع أي ثقل، ومع عضلات المعدة، يعـود السـبب جزئـيًّا لزيــادة الضـغط الـواقع علـى عضـلات المعـدة الـداخلية وأيـضًا لتحسـن القـدرة علـى الثبـات. ومـع القبضة، أنت تستفيد من ظاهرة التشعيع العصبي؛ حيث يشع التوتر من العضلات القابضة إلى العضلات الأخرى. "وأكثر الطرق المباشرة لقوة القبضة هي استخدام مقابض كابتن أوف كرَش من إنتاج شركة أيرونمايند [متوافرة حتى مقاومـــة ١٦٥ كـــيلوجرامًا]، ومـــن تمـارين منتصـف الجسـم الفعالة "تنفس القوة"، والصخور الجوفاء، وجاندا ست أب، رفع الرجل المدلاة، و"هارد ستايل بلانك". و"لممارسة تمرين الهارد ستايل بلانك، ابق على هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان في حالة انقباض تامة، وليس لعدة دقائق. ابق على الانقباض كـــــأنك علــــــى وشـــــك تلقـــي ركلـــة، وتنفـــس "مـــن وراء الحاجز"لمنتصـف جسـمك المشـدود، ولزيـادة التحـدي، فكـر في وضع قدمك على الحائط، على بعد بضع سنتيمترات من الأرض. وبالنســـبة للعـــدات والمجموعـات، فلتـؤد مـا بـين ٣ إلـى ٥ مجموعـــات كـــل منـها مكـون مـن ٣ إلـى ٥ عـدات بالنسـبة للتدريبات الحركية (المشتملة على حركة) أو الثبات لمدة ما يقارب ١٠ ثوان بالنسبة للتدريبات الثابتة، واستغرق ما بين ٣ إلى ٥ دقائق من الراحة بين كل مجموعة لكليهما. أو كمـا كـان بـافل يقـول: "الأفضـل هـو تكـرار تمـارين زيـادة القوة"؛ وهو ما ينقلنا إلى القاعدة التالية.

" تكرار تمارين زيادة القوة" لاكتساب القوة والحفاظ عليها

"لكي تزيد من عدد المرات في تمرين العقلة، ابدأ بممارسة نصف العدات التي يمكنك تأديتها (مثلًا، مارس مجموعات مـن ٤ عـدات إذا كـان أفضـل مـا تحققـه هـو ٨ عـدات) علـى مجموعات متكررة خلال اليوم، ولتمارس التمرين مع وجود ١٥ دقيقـــة علـــى الأقـــل بـين كـل مجموعـة، وعـدل مقـدار التدريب اليومي لتظل منتعشًا".

وباستخدام أسلوب تكرار تمارين زيادة القوة لعدة أشهر، تمكن حمو بافل من زيادة عدات العقلة من ١٠ إلى ٢٠ في سن ٦٤ عامًا - بينما لم يتمكن من الوصول إلى هذا الكم عنـدما كـان جنـديًّا شـابًّا فـي البحريـة، والحـد الأدنـى مـن الراحـــة لمـــدة خمـس عشـرة دقيقـة مـهم مـن أجـل زيــادة تعويض مادة فوسفات الكرياتين.

"بينما تكون وظيفة أغلب تدريبات القوة هي تدريب المرء على إفراز المزيد من حامض اللاكتيك، فإن أسلوب تكرار تمارين زيادة القوة يدرب المرء على إنتاج قدر

أقل من هذا الحامض؛ فهو يزيد من الكم والجودة في ألياف العضلات سريعة الانقباض ويزيد اعتمادها على الأكسجين".

وإذا كنت "تمارس تكرار تمارين زيادة القوة " لكسب **القوة القصوى** في حركة ما، فلا تتخط العدات الخمس في المجموعة؛ ففي هذه الحالة، يعمل هذا الأسلوب بآلية مختلفة (للمهووسين: تسهيل التشابك العصبي أو تكون الميالين ). فلنقل إنك تتدرب على تمرين الضغط على ذراع واحدة، وعند التقدم، ربما تمارس التمرين بينما تضع قدمًا واحدة على الأرض، ويدًا واحدة على حافة الطاولة أو المنضدة. فإذا كان أقصى ما تصل إليه هو ٦ عدات، إذن ستؤدي تكرار تمارين زيادة القوة بما لا يزيد على عدتين أو ثلاث.

## تمرين الاستطالة الغريب المفضل لديَّ - الطاحونة الهوائية

إن تمرين الطاحونة الهوائية بالكرة الحديدية (أو "الطاحونة الهوائية المرتفعة") ممتاز من أجل إعادة تأهيل الخصر و"تفادي الإصابة فيه". وهذا الوضع وقوفًا أشبه بوضعية تريكوناسانا في اليوجا، ولكنك تركز ٧٠٪ إلى ٨٠٪ من وزنك على قدم واحدة بينما تحمل كرة حديدية فوق رأسك، و موقع يوتيوب هو خير رفيق لك هنا.

## مقولة مفضلة

من كتاب" Enter the Dragon : إسبرطة، روما، فرسان أوروبا، الساموراي، جميعهم يعظمون القوة؛ لأنها هي التي تجعل جميع الفضائل الأخرى ممكنة".

## "الهدوء معد"

والمقولة التالية من المقولات الأخرى المفضلة لدى بافل. وإليك جزءًا بليغًا من خطبة لرورك دنفر، ضابط سابق في القوات الخاصة البحرية:

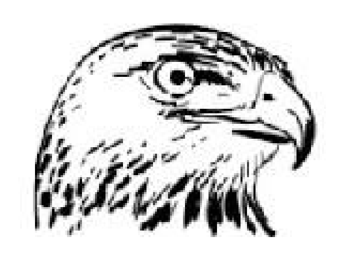
"قال لنا القائد الأعلى في البحرية - وهذه أعلى رتبة في البحرية، ولذا كنا نجلُّه كثيرًا - ذات مرة إنه سيعطينا نصيحة من ذهب تعلمها من ضابط سابق خلال حرب فيتنام. قال: "هذا أفضل شيء سوف تتعلمونه على الإطلاق في تدريبات القوات الخاصة البحرية".
وتحمسنا لمعرفة هذا التمرين، فقال لنا إنه عندما تكون قائدًا، سوف يقلد الناس

سلوكك على أقل تقدير ... هذا مؤكد؛ لذا أقدم لك أهم نصيحة قالها لنا: "الهدوء معد".

• أكثر الكتب الملهمة أو الموصى بها

"أغلب الناس يتواجدون بين زر التشغيل والإطفاء، وهم عاجزون عن تشغيل قوتهم بأقصى طاقة كبيرة، وعاجزون عـن إطفائـها والاسـتمتاع بالراحـة الخالصـة. ولكـي تتعلـم كيفية التحكم في الزرين الخاصين بك، اقرأ كتاب Psychللدكتور جود بياستيو، وهو واحد من أنجح رافعي الأثقال فـــي التـــاريخ؛ حـيث رفــع وزن ٢٧٢ كـيلوجرامًا مــن وضــع القرفصاء ووزنه ٥٩ كيلوجرامًا... دون أي منشطات، وهو في الرابعة والأربعين من عمره، بعد جراحة في ظهره".

# ليارد هاملتون، جابي ريس وبراين ماكينزي


ليــــــــــارد هــــــــاملتون (تويتر/فيســــــــبوك,LAIRDLIFE@ : LAIRDHAMILTON.COM)

يعد أعظم راكب أمواج في كل العصـــــور. وإليـــــه يعـــود فضـــل اكتشـــاف ركـــوب الأمـــواج (بالاستعانة بقارب سريع لجذب راكب الأمواج لموجة أكبر)، وأيضًا إعادة استخدام المجداف في ركوب الأمواج، وقد مثـل هـاملتون فـي كثــير مــن أفـلام ركـوب الأمـواج، وكـان الممثل الرئيسي في الفيلم الوثائقي Riding Giants ؛ عن ركوب موجة كبيرة. وجـــــابرييل ريـــــس:

(تويتر/إنســتجرامGABBYREECE, GABRIELLEREECE.COM@ -)

(اعتبرتها مجلة وومنز سبورتس آنـــد فـــيتنيس ضـمن "أكثـر ٢٠ سـيدة مؤثـرة فـي السـاحة الرياضية" وهي معروفة بنجاحها في الكرة الطائرة، وقد قادت منتخب الكرة الشاطئية الطائرة لتحقيق الفوز في أربعـة مواسـم متتاليـة. واسـتثمرت ذلـك فـي حيـاة مـهنية ناجحة كعارضة أزياء، ثم مثلت دور مدربة في فيلم The Biggest Loser . ونجاحها دفعها لأن تكون أول بطلة رياضية على الإطلاق تصمم حذاءً رياضيًّا ماركة نايك. وقد وضعتها مجلة رولينج ستون الأمريكية ضمن قائمة "نساء مذهلات" الخاصة بها. وبراين ماكينزي :

(تويتر/ إنستجرام @IAMUNSCARED )

الحيوانات الرمزية:

ليارد = الحوت القاتل ، جابي = صقر الباز، براين = الغراب

مؤسس برنامج كروس فيتنيس لزيادة القدرة على التحمل، ومـــؤلف الكتـــاب الـــذي حقـق أعلـى مبيعـات وفـقًا لمجلـة نيويورك تايمزUnbreakable Runner . وقد أثار براين جدلًا بـاقتراح طريقـة غريبـة لـركض المسـافات، وهـو لـم يتحـدَّ الركض لمسافات بعيدة فحسب، وإنما النظم الغذائية الغنية بالنشويات، واستفاد من تمارين القـوة المكثفـة للتغلـب علـى كـل شـيء بـدءًا مـن الـركض لمسـافة ٥ كـيلومترات، وحتـى سـباقات المـاراثون الطويلـة للغاية. وقد ظهر بشكل بارز في كتاب The 4- Hour Body ؛ حيث وصف كيفية الاستعداد لخوض ماراثون خلال ٨ إلى ١٢ أســـبوعًا. وقـــد بـــرز فـــي عـدة صـحف ومجـلات مثـل: رنرزوورلد، ومينزجورنال، وإي إس بي إن، وأوتسايد وذا إكونوميست .

مقدمة للقصة التالية

كان ليارد أحد معلمي ركوب الأمواج في سلسلة حلقاتي التليفزيونيةThe Tim Ferriss Experiment؛ التي صورتها شركة زد بي زد؛ الشركة المنتجة لأفلام أنتوني بوردين No Reservations ، و ... Parts Unknown وغيرها.

والحـوار الـذي أجريتـه مـع ليـارد وجـابي وبـراين كـان علـى طاولـة مطبـخ ليـارد وجـابي فـي مـاليبو بكـاليفورنيا، بعـد تدريبهما على الفور. وقد شعرت بخفة كأنني طائرة ورقية، فقد جعلني أستشعر كيف يتدرب ليارد في

حمام السباحة المخصص له؛ الذي يبلغ عمقه ١٣ قدمًا في أقصى عمق ويحتوي على سلالم في أرضيته، كما أنه يضم مكبرات صوت أسفل الماء للموسيقى وحبل توازن على ارتفاع قدمين من سطح الماء. وقد دعاني براين من قبل لاستخدامه ولكنني كنت أعترض خوفًا من أن أغرق. وفي صباح ذلك اليوم، قبلت دعوته، وانضممت - بعد تردد - لمجموعة تتراوح ما بين ستة إلى ١٠ أشخاص آخرين لتكرار الدائرة التالية لحوالي ٩٠ دقيقة: التدريب تحت الماء باستخدام الدامبلز، وأخذ حمام ثلج لمدة ٣ دقائق، ثم ساونا في درجة حرارة ١٠٤ درجات مئوية لمدة ١٥ دقيقة. كانت المجموعة المصاحبة لي تمارس هذا التدريب مرتين أسبوعيًّا، وأيضًا خارج حمام السباحة ورفع الأثقال. كانوا يشجعون بعضهم، وكان ذلك رائعًا.

"إحماء" الأقوياء

أفضل الأبطال الرياضيين يزورون ليارد بين الحين والآخر لاختبار تدريباته الشهيرة في مسبحه، وإذا جاءه رجل تغطيه العضلات والتيه يملؤه، فإنه يقترح عليه "الإحماء" مع جابي - هذا سر بينهما وتبدأ جابي مسيرة تدميره، تاركة إياه بعدما تبرز عيناه، ويملؤه الرعب والإنهاك. وبمجرد أن يبدأ في التواضع، يسأله ليارد: "حسنًا، هل أنت مستعد لتبدأ التمرين؟". وكما يقول براين: "وتستمر هذه الطريقة، أوه، هل أنت قوي وجريء؟ رائع. سوف أغرقك".

ما نشربه

**قبل التمرين**: أعد ليارد للجميع القهوة التي يخلطها بنكهة الموكا الخاصة به؛ وهي "كريمة خارقة" (من موقع . lairdsuperfood.com) فتبهجك وتسرك كثيرًا.

**بعد التمرين**: جذور الكركم الطازجة، فطر الساجا، خلاصة النعناع، وعسل نحل خام، وخل التفاح الأحمر، والماء (لتخفيف مذاقه). وليارد يجمع في بعض الأحيان بين الكركم والكيفيتا كومبوتشا لتقليل أي مرارة فيه.

في حمام السباحة

استخدم قناع غطس من نوع كريسي بج آيزتولنسز؛ فسوف تسقط منك نظارات الماء العادية.

ليارد يحرر عضلاته القطنية - العضلات التي تربط أسفل الظهر بالفخذ - عن طريق الاستلقاء على ظهره أرضًا على مقبض كرة حديدية أو على حافة ثقل مستدير يزن ١١ كيلوجرامًا.

## نادي كتاب الرجال

كوَّنَ ليارد ما تسميه جابي "نادي كتاب الرجال". فمن يترددون على منزله للتدريب - من بينهم مشاهير، وغطاسون حطموا الرقم القياسي في الغطس الحر، ورؤساء تنفيذيون لشركات ضخمة - قد يقترحون كتابًا واقعيًّا للشهر، ويمكن للجميع قراءته ومناقشته. وريك روبين، من أهم المساهمين في هذا الصدد. إليك كتابين تم اقتراحهما قبل حوارنا:

" Natural Born Heroes لكريستوفر ماكجول، و Deep Survival لروناس جونزال، الذي يسميه ليارد "كتابًا مدهشًا عن الخوف والتعامل معه".

## ممارسة البدء أولًا

**جابي**: "دائمًا ما أقول إنني سأبدأ أولًا... وهذا يعني أنني إذا كنت ذاهبة للمتجر، فسوف أقول مرحبًا أولًا. إذا قابلت شخصًا ما ووقع بصري عليه، فسوف أبتسم أولًا. "أتمنى" أن يجرب الناس هذا الأمر في حياتهم قليلًا. ابدأ أولًا، لأنه في أغلب الأوقات، يعود ذلك بالنفع عليك. كما أن الاستجابة تكون مذهلة... كنت في المتنزه قبل يومين مع الأولاد. أوه، يا إلهي! هريكان هاربور [حديقة ألعاب مائية]. إنها رائعة للغاية. رأيت امرأتين تكبرانني قليلًا. ولم أكن على وفاق معهما تمامًا. فسرت إلى جانبهما، ونظرت إليهما وابتسمت، فابتسمتا على الفور، وكانتا مستعدتين، ولكنك يجب أن تبدأ أولًا، لأننا اعتدنا في هذا العالم أن [نأخذ لا أن نعطي]. ولا أحد يبدأ أولًا.

**تيم فيريس:** الناس أكثر لطفًا مما يبدون عليه، ولكنك يجب أن تبدأ أولًا، وهذا جعلني أفكر في مقولة شخصية ريلان جيفز في المسلسل التليفزيوني " . Justifiedإذا التقيت بشخص أحمق في الصباح، فقد التقيت بأحمق. أما إذا التقيت بحمقى طوال اليوم، فأنت الأحمق". ودائمًا ما أكتب "ابدأ أولًا" في صحيفتي الصباحية كحافز يومي.

ملحوظــة جانبيـة: اســتمع ديريـك ســايفرز إلــى هـذه الحلقـة ونصيحة جابي بأن تبدأ أولًا، وأعجب بهما كثيرًا.

التجارب الأولية لركوب الأمواج باستخدام المظلة قبل انتشارها

"كنا أول من بدأ في استخدام المظلات الفرنسية في ركوب الأمــواج... حــيث تطلــق المــرء فــيطير إلــى أن يســقط، ثـم ينتهي الأمر. وأحيانًا تنطلق في البحر لمسافة ميلين بمظلة ضــخمة. هــل ســبق أن جـربت الســباحة بمظلـة؟ هـذا صـعب للغاية.... مثل مظلة ضخمة... وصينية غداء. ويبدو اللوح مثل صينية غداء [و] أنت تقطع ميلين، تبحث عن الشاطئ وتقول: "هذا ليس يومًا مناسبًا لي".

أين يمكن للمستمعين إيجادك؟

إنني أطرح هذا السؤال في نهاية كل حواراتي، ليتحدث الضــــــيوف عــــن وســائل التواصــل الاجتمــاعي، والمــواقع الإلكترونيــة... وغيرهــا. فـأجاب ليـارد بتـردد: "فـي المحـيط الهادي".

إلهام دون وايلدمان

**بــــراين**: فــــي مناقشــة مــع دون وايلــدمان وقــدرته البــدنية المذهلة في عمر ٨٢ : "حسنًا، لقد تزلجت على الجليد العام الماضــي لمــدة ٨٠ يــومًا. وقــد ذهبــت للتزلـج معـه، شـهرًا أو اثنين في ألاسكا. أعني أن التزلج على الجليد نشاط عنيف للغايــة، ففــي اليـوم الثـالث أو الـرابع تبكـي، ولكنـه لا ينبـس ببنت شفة... يمكنني أن آخذ أي شخص خلفي على دراجة - إلا إن كنت محترفًا في ركوب الدراجات - وسوف ينخلع قلبه".

**جابي**: "الشيء الآخر الذي يفعله "دون" عبقري للغاية، ويتمثــــل فــــي أنــه يجتــذب النــاس كــي ينضــموا إليــه فــي مجموعتــه، لأنــه لا يمكــن لأي شــخص حــقًا أن يفعــل ذلــك بمفرده. ومن ثم دائمًا ما يصاحبه أصدقاء، أغلبهم أصغر منه سنًا بعض الشيء. وهكذا يتحمس الجميع، ويشتركون

" ( حقيقة : يتحدث ريك روبين عن دون أيضًا).

"المكان المنعزل لا يبعث على الحماس"

هذا السطر المأخوذ عن ليارد يشدد على كل ما رأيته حوله، فلديه مجموعة تحيط به دومًا، وجدول تمارين يبدو: كأنه الصمغ الذي يربط المجموعة معًا. وإذا قضيت وقتًا طويلًا تفكـــر فـــي "كـــيف" و"مـــاذا" المتعلقـــة بـــالتمرين (ممارســـة التمارين الرياضية، والبرنامج.... إلخ) مثلما أفعل، فقد تفكر في سؤال نفسك: "ماذا لو اخترت كل تماريني الرياضية بناءً على "من؟"". "أولًا؟ ماذا كنت لأفعل لو مارست التمرين مع أشخاص آخرين؟" - وهكذا انتهت بي الحال بممارسة الأكرويوجا .

نصيحة أبوية

يتمتع ليارد وجابي (المتزوجان منذ ١٩٩٧) بعلاقة حميمة ودافئة مع أطفالهما الثلاثة. ولقد راقبتهما مرة تلو أخرى. فـــهما يكثـــران مـــن الملامســـة الجســـدية، وعلاقتـــهما تتســـم بالـــدفء. ومـــن الجميـــل أن تتواجـــد بصـــحبتهم، والنصـــائح الأبوية التالية مأخوذة من نقاط مختلفة من حديثي معهما. ليارد: "حب أطفالك قد يتخطى الكثير من الأخطاء. [حتى لو ارتكبت أخطاءً فادحة أو اتخذت خطوات خاطئة].

**جابي**: "دائمًا ما نتعامل معهم كأشخاص بالغين، ونتحدث معهم على هذا النحو....

كوالـــدة، يجـــب أن تتعلمـــي أن تعتـــذري عنـــدما تخطـــئين... ويمكنك أن تبدئي بقول: "أتدري؟ أنا متعبة اليوم ومنهكة القوى. كنت ظالمة لك، أنا آسفة". ويجب أن تتعلم أنك لست كـــاملًا وأن تتقبـــل هـــذا الأمـــر... وداءـــمًا مـــا أســـأل بنـــاتي: "هـــل تشعرن بالقدر الكافي من الحب؟ ... فيجبن: "نعم، يا أمي".

و"أخبر أطفالي أن يتعلموا كيف يعتذرون. لقد تعلمت الكثير من تواجدي مع الرجال، وأحترم فيهم خصالًا عدة؛ فيمكنك أن توصل رسالة دون أية عاطفة. ولكي تصمد النساء في العادة، يجب أن يتعلمن قول: "لا؛ هذا لا يناسبني". [كما أنني أعلمهن] ألا ينكرن مشاعرهن؛ وهذا أمر بالغ الأهمية. وإن كـــن يتمتعـــن بمـــواهب وقـــدرات -أيًّا مـــا كـــانت - فـــيجب ألا يشعرن بالذنب، أو السوء، أو الغرابة حيالها..."

و"دائـــمًا مـــا أقـــول لبنـاتي: "إن كنتـن ضـمن فـريق، فـأنتن محظوظات، وإن كنتن الأفضل، فأنتن أكثر حظًّا".

جابي عن تعلم التأكيد على الذات

"نحن النساء، تعلمنا منذ صغرنا، أن نكون لطيفات، "كوني لطيفة، وتصرفي على هذا النحو". لذلك نأخذ وقتًا طويلًا لنستبدل ذلك، وسنفعل أشياء ونقول أشياء ونؤمن بأشياء لـن تعجـب النـاس. ولا بـأس بـذلك". الرجـال يفعلـون ذلـك بســهولة أكبـــر، ولكنـــه يأخـــذ وقـــتًا طويـــلًا مـن السـيدات. والبطلات الرياضيات [الوحيدات] اللاتي يفعلن ذلك بسهولة شديدة عادة ما يكن أصغر البنات سنًّا (في الأسرة) وليس لهن سوى إخوة أكبر من الصبية". انظر كارولين بول .

عن علاقة الرجل بالمرأة

**ليارد**: "(من دراسة أجريت على عشرة آلاف زيجة ناجحة)، هناك قاسم واحد مشترك بين الجميع، بغض النظر عن أي شيء آخر، ألا وهو: احترام الرجل للمرأة؛ فهو أهم شيء في أية زيجة".

**جابي**: "ولكن، هل يمكنني قول شيء؟ أعرف أن هناك اختلافات، المرأة العائلة، الرجل العائل، هي مسيطرة، هو مسـيطر.. أيًّا مـا كـان الوضـع، ولكـن فـي النـهاية، فـي أكثـر المرات، إذا تراجعت المرأة عن محاولة تغيير شريك حياتها، تكون لديها فرصة أكبر في أن تضع نفسها موضع احترام زوجها؛ فالرجل يحتاج إلى الدعم. أعني أحبكم يا شباب، أنتـــم أقويـــاء، ولكنكـــم ضـــعفاء للغايـــة، وتحتـــاجون لمـــن يدعمكم [وتحتاجون] إلى أن نساعدكم على سماع صوتكم أيًّا ما كان.

"قال لي ليارد إنه في أول عامين كانوا معًا - للأسف توفيت والدته في العام الثاني - "كانت لدي أم، ثم توفيت". وأوضح ذلك جيدًا... هذه نقطة بعيدة عن النقاش. نحن السيدات بطبيعتنـا - وهـذا خـارج عـن إرادتنـا - نحتضـن مـن حولنـا، ألـيس كـذلك؟". عزيزتـي، هـذه النكتـة لـم تكـن مناسـبة علـى طاولـــة العشـــاء، وكنـــت تتحـــدثين بصـــوت مـــرتفع بعـــض الشـيء". ولأن الرجل يحاول أن يكون محبًّا، فإنه يرضي المرأة ويتغير كما تريده، ثم لا يرغبون فينا. لذلك من الرائع أن تكتفي بقول: سوف أختار شريكًا عندما أشعر بأن قيمنا متقاربة، وقد نصل لذلك على نحو مختلف تمامًا". وكيفية توصلنا إلى بعض النقاط المهمة تتم على النحو ذاته.

عند قياس التضحيات بناءً على كل فرد- ما قد يكون سهلًا بالنسبة لك، قد لا يكون سهلًا بالنسبة لآخر

**جابي**: " إذا قال الرجل "سوف أحاول بحق أن أكون مخلـصًا لامـرأتى فـهو يعطيـك... أكثـر مـا يمكنـه إعطاؤه. يعطيك حوالي ٨٠٪. وبالنسبة لأية امرأة، لعلها تعطيك ٣٥٪ [بـإخلاص] ممـا لـديها ... أو دعونـا نقـل إننـي كنـت خجولـة للغايـة وخـرجت وأدرت معـك حـوارًا لطـيفًا للغايـة. لعلـي أعطيك ٢٠٠٪ بسبب طبيعتي. لذا أعتقد أننا بدأنا نفهم ما هم عليـــه، وأنـــهم يعطـــون مـــا بإمكانـــهم، ويتلقونـــه بالطريقـــة نفسها...".

عن إصلاح الضعف البدني

**ليارد**: "كل من يتمتع بالمرونة يجب أن يجرب طرق الحديد، وكل رافعي الأثقال عليهم ممارسة بعض اليوجا... فجميعنا ننجذب نحو نقاط قوتنا لأننا نريد أن نكون في أوج مجدنا".

هل ترغب في نصيحة للتفوق على أبطال سابقين؟

**براين**: "مزيد من التواضع؛ لذلك أرى أنه من المهم للغاية أن تفعل ذلك. الأمر ليس: "يا إلهي، أحتاج لأن أفوق تيم في تواضـعه". وإنمـا: "تعـال وانظـر كـيف يكـون تطبـيق شـيء يمكنك عمله ما بقي من حياتك". **تيم فيريس**: بـ "مزيد من التواضع"، دفعت براين لأن يقدم على التفكير في خيارات مخيفة أكثر بعقل مبتدئ مفتوح. وارتعشت كثيرًا من خطر التعرض للإحراج من التدريب مع ليارد ومجموعته. وفي البداية، أراني طريقة عنيفة، ولكن دائمـة، للتـدريب؛ وتضـمنت أمـورًا كثـيرًا مـا كنـت أتجاهلـها (الترابط الاجتماعي، والتدريب خارج المنزل... إلخ). ثانيًا، جعلني أعتقد أنني قادر على أكثر مما كنت أظنني قادرًا عليه.

نصيحة لذاتك في الثلاثين من العمر

**جابي**: "ألا تأخذ أي شيء على محمل شخصي، ولكن في الوقت نفسه **لا تقلل من شأنك**، وأظنها صفة نسائية أكثر منها ذكورية؛ فنحن نميل في بعض الأحيان لإبراز مواهبنا وقدراتنا لأننا لا نريد أن نهين أو نهان. وقد سمعت قصة

رائعـة عـن مـدرب مسـاعد لفـريق الولايـات المتحـدة للكـرة الطائرة. ففي إحدى المباريات (احتاجوا إلى نقطة واحدة)، ونظر المدرب مباشـرة إلى كارتش كيرالي وقال: "أريد منك أن تقـذف هـذه الكـرة بعيـدًا لكـي تفـوز فـي هـذه المبـاراة" . بووووووم، فعلها كارتش.

وبعد ذلك [كان المدرب نفسـه] يدرب سيدات في مستوى متقدم جدًّا، وقد فعل الأمر نفسـه مع اللاعبة "المرتقبة". ولم ينجح الأمر... لأن هذا الاختيار هو ما نجد صعوبة (نحن النسـاء) في التعامل معه، بدلًا من أن نفهم أنه بإمكاننا أن نكون مختارات... للفائدة الكبرى".

**ليارد**: "توقفي عن العبث الآن، توقفي عن العبث الآن وطبقي كل أفكارك... وأظهري بعض الشفقة كل يوم".

## جيمس فاديمان


شـــــــارك الطبـــيب جـــيمس فـــاديمان (بريـــد إلكتـــروني: PSYCHEDELICRESEARCH@GMAIL. COM

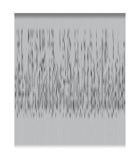
وموقعـــه الإلكتـــــــروني(JAMESFADIMAN.COM :

فـــــي الأبحـــاث المتعلقـة بـالعقاقير المـهدئة منـذ سـتينيات القـرن العشـرين. ولقد زاول أعماله قبل التخرج في جامعة هارفارد، بينما استمر فيها بعد التخرج في جامعة ستانفورد، حيث تعاون مع هارفارد جروب، ومجموعة ويست كوست البحثية في مدينة مينلو بارك، والكاتب كين .

وهو مؤلف كتاب The Psychedelic Explorer’s Guide ، كما يشار إليه كثيرًا بأنه المتخصص الأكثر حكمة وجدارة بالاحترام فيما يتعلق بالعقاقير المهدئة واستخداماتها في أمريكا.

تمهيد

يصر الكثير من أحبتي على أن أهم ما أنجزته في السنوات الأربــــع الأخـــيرة كـــان يشـــمل دراســـة العقـــاقير المـــهدئة واستخدامها بحرص. فعلى سبيل المثال لا الحصر، قُضي علـى مـا يقـارب ٩٠٪ مـن الغضـب الكـامن والاسـتياء اللـذين كنت مصابًا بهما لما يزيد على ٢٥ عامًا بعد ٤٨ ساعة من "تنــاول العقــاقير" المـهدئة منـذ عـامين، وذلـك لأسـباب غـير واضحة تمامًا، كما أن عاداتي الانفعالية التي لازمتني لعقود لم تعد مرة أخرى.



ما العقاقير المهدئة؟

العقـــاقير المـــهدئة تعنــي بالإنجليزيــة psychedelic) وهــو المــرادف الإغــريقي لـ "صـفاء الـذهن")، ويطلـق اللفـظ علـى المركبات التي من شأنها عزلك بشكل آمن عن الأنا وإرسالك في تجارب روحية وخارقة، وأفضل تعريف رسمي وجدته لـ "العقاقير المهدئة" كان في مقال لـ إن. كراولي في صحيفة بـــريتيش جورنـــال أوف ســـيكاتري بعنـــوانA role for) psychedelics in psychiatry?) والذي ينص على: الفـرق بـين العقـاقير المـهدئة (الروحيـة) والعقـاقير النفسـية الأخـــرى هـــو أن العقــاقير الروحيــة تعمــل "كمـعززات غــير مخصَّصة للنفس"، ومحفزةً لحالة مختلفة أو غير طبيعية للوعي (جروف، ٢٠٠٠). ولا يعتقد أن محتوى هذه التجارب وطبيعتها نتاج صناعي للتفاعل الدوائي مع المخ (أي "ذهان سمي")، بل إنها تجليات صادقة للنفس تكشف عملها على مسـتويات ليسـت متاحـة فـي الأوضـاع الطبيعيـة مـن أجـل الملاحظة والدراسة. وتســتخدم العــديد مــن العقــاقير المــهدئة (كالســيلوسيبين والميســكلاين، وغيرهــا) بشــكل رســمي منــذ

مئـات أو آلاف السـنين في بعض الثقافات المختلفة، كما بدأت الجامعات حول العالم مؤخرًا في البدء باختبار هذه الجزيئات لعلاج الاكتئـــاب المســـتعصي، والقضـــاء علـى توتـر نـهاية العمـر لمرضـــى المرحلـــة الأخـيرة مـن السـرطان، وعـلاج إدمـان النـيكوتين، والمزيـد. ويتشـارك الطبـيب رولانـد جـريفيث، الأسـتاذ في كلية جونز هوبكينز للطب، حصيلة مماثلة من دراسـة مبكرة قائلًا: "بحث أغلب المتطوعين [وعددهم ٣٦] عن تجربة معينة خلال الـ ١٤ شـهرًا الماضية، والتي يعدونها أكثر التجارب، أو من بين أكثر خمس تجارب، ذات مغزى شخصيًّا، والأبرز روحيًّا في حياتهم". وبالنسـبة للمتطوعين العائلين لأبناء، غالبًا ما كانت هذه التجربة هي مولد أول طفل لهم أو ما في مستواه. من المنظور النفسـي للعلاج، فالعديد من العقاقير المهدئة تشبه مركبًا طبيعيًّا يدعى DMT ووظيفته تشبه مستَقبِل 5-HT2A (السـيروتونين) أو مسـتقبلات NDMA المقترنـة، ولكـن توجـد اسـتثناءات، كمـا أن آليـة العمـل لا تزال غـير مفهومة بالكامل، وهذا أحد أسباب مساعدتي في تمويل الدراســات العلميــة فــي أمـاكن مثـل كليـة جـونز هوبكـينز وجامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو. بالرغم من أن مادة تتراهيدروكانابينول والكيتامين ومادة MDMA لها استخدامات طبية محدودة، فإنني لا أعتبرها من العقاقير المهدئة. ويشرح جيم الفارق، المشترك بضرب مادة MDMA كمثال قائلًا: "ليست هذه المادة من العقاقير المهدئة فعليًّا لأنك لا تلقي هويتك وراءك عند استخدامها، ولكنها الوسيلة الوحيدة والأفضل للتغلب على اضطراب ما بعد الصدمة الشرس". وأصبح لفظ "العقار الروحي"، بمعنى أنه "يولد الإحساس الداخلي بالروحانية"، بديلًا شائعًا لمصطلح "العقار المهدئ".

صديقي الطبيب

لدي صديق طيب، فلندعُهُ سليم بيريس، وقد وضع لنفسه جـدولًا يضـم تنـاول جرعـات صـغرى مـن العقـاقير المـهدئة ومخطـطًا لـيوم أو يومـين مـن الترحـال إلـى مكـان بعيـد. وبالنسـبة لـه، فـهذا المزيـج يوفـر لـه منـهجًا منظمًا لزيـادة الرفاهيـة اليوميـة، وتـعزيز التعـاطف، والاسـتكشاف الجـاد "للأمور الأخرى". إليك ما تبدو عليه الحال:

**يتناول جرعات صغرى من هيدروكلوريد الإيبوجاين مرتين أسبوعيًّا،** أيام الاثنين والجمعة . تبلغ الجرعة ٤ ميلليجرامات، أو بالكاد ١/٢٠٠ أو أقل من الجرعة الرسمية الكاملة نظرًا لوزن "سليم" البالغ ٨٠ كيلوجرامًا، وهو يعزف عـــن ثنـــائي إيثيـــل أميـــد حمـــض الليســرجيك، ويــرى أن السـيلوسيبين فـي المشـروم يصـعب ضـبط جرعتـه بـدقة. وبئسًا لمن "يتناولون جرعات صغرى" وينجرفون في الأمر (مسكين يا سليم). وقد تم إهداؤه كبسولات من الإيبوجاين لحل هذه المشكلة.

**يتناول جرعات متوسطة من السيلوسيبين (ما بين ٢.٢ جرام إلى ٣.٥ جرام)، كمشروم الأرض المغموس في الشيكولاتة ، مرة كل ٦ إلى ٨ أسابيع.**

تتراوح النسب في تجربتـــه الفرديـــة مـا بـين ١٥٠ إلـى ٢٠٠ مـايكروجرام طبـقًا لوصفة ثنائي إيثيل أميد حمض الليسرجيك التي وضعها له جـيم لاحـقًا فـي هـذا الـجزء، ويتـم الإشـراف علـى سـليم بواسطة مقدم رعاية متخصص.

**جرعة أكبر من نبتة آياهوسكا مرة كل ٣ إلى ٦ أشهر لليلتين متتاليتين**. يمكن مقارنة التأثير بجرعة ثنائي إيثيل أميد حمض الليسرجيك تبلغ ٥٠٠ مايكروجرام أو أكثر (رغم أن التجـربتين مختلفتـان تمـامًا). ويتـم الإشـراف علـى سـليم بواسطة مقدم رعاية أو اثنين من مجموعة من الأشخاص المقربين مكونة من ٤ إلى ٦ أشخاص على الأكثر. ملحوظة : هو لا يستهلك أيًّا من مواد الإيبوجاين أو السيلوسيبين في الأسابيع الأربعة التي تسبق هذه الجلسات. يرجى ملاحظة أنه ليست جميع العقاقير المهدئة مناسبة لجميع الأشخاص؛ فعلى سبيل المثال، لا يستخدم جيم نبتة آياهوسكا. وبينما كنا نتمشى في واد في سان فرانسيسكو حدثني قائلًا: "أشعر بأن لهذه النبتة [آياهوسكا] نظامًا خاصًّا بها". وأنا مضطر لموافقته، ولكن من شأن هذا الأمر أن يملأ كتابًا منفصلًا. واحرص أن تقرأ اللمحة الخاصة بـ دان إنجل ومـــارتن بـولانكو فـي صـفحة ١٢٤، حـيث يتـم اسـتعراض مادتي الأ اياهوسكا والإيبوجاين بالتفصيل.

المنشأ وكتب خطيرة

"يرجع فضل إيجاد العقاقير المهدئة إلى ساشا شولجين. كما أنني أعتقد أن ساشا أسهم بالكثير، حيث يوجد فعليًّا الكثير مـن هـذه العقـاقير التـي تعـامل معـها وفحصـها"، ولقـد ألـف كتابين عن إنجازاته وتجاربه: الأول هو Pihkal: A Chemical Love Story (ولفظ Pihkal = الفينيثيلامينات التي عرفتها وأحببتها). والثاني هو Tihkal: The Continuation (ولفظ Tihkal = التريبتامينات التي عرفتها وأحببتها). والكتابان يزخران بتعليمات حول كيفية صنع هذه المركبات المتعـددة، ولقـد صـرح بأنـه نشـر هـذين الكتـابين حتـى لا تتمكن الحكومة من منع الناس من التجربة، وعلى الصعيد الشخصي، فإني أفضل المصادر النباتية بالكامل التي كانت تستخدم منذ قرون.

**شراء الخبرات!**

في عام ٢٠٠٣، خلصت سلسلة من الاستطلاعات٨ أجراها "ليف فان بوفين"، أستاذ علم النفس المساعد بجامعة كولورادو، على مدار عدة سنوات، إلى أن الأشخاص من جميع الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية يكونون أكثر سعادة عندما ينفقون أموالهم على اكتساب الخبرات، لا على شراء السلع المادية.

وبدلًا من أن تحلم بما تريد، حاول أن تجد طريقة تختبر بها شيئًا تريده الآن. فإذا كنت تريد أن تفعل شيئًا ممتعًا، ففكر فيما يمكنك أن تفعله في حدود إمكانياتك المادية المتاحة لك، ويمكنه أن يمنحك شعورًا بالمتعة الآن، فبدلًا من أن تشتري الملابس أو الأجهزة التكنولوجية، اشتر يومًا لن تنساه، وحاول أن تبحث عن الخبرات التي تأخذك بعيدًا عما تفعله في العادة، وعن الروتين اليومي لك.

الجرعة والتأثير - من شلالات نياجرا إلى نزهة عادية

**ملحوظة**: الجرعات التالية حددها جيم؛ وهي مرتبة حسب النسبة من مرتفعة إلى قليلة ومرتبطة ب ثنائي إيثيل أميد حمض الليسرجيك، ولكن تأثيرها يرتبط بالكثير من العقاقير المهدئة. إليك السياق العام من وجهة نظر جيم: "لدى هذه المواد - على نقيض أي نوع آخر من الأدوية تقريبًا - تأثيرات مختلفة باختلاف مستويات الجرعات، ويكاد الأمر يبدو كما لو أنها مواد مختلفة".

**الجرعة البطولية**: استحدث عالم النبات الشعبي تيرنس ماكينا مصطلح "الجرعة البطولية"، والتي عادة ما تساوي مقدار ٥ جرامات أو أكثر من المشروم أو ٤٠٠ مايكروجرام من ثنائي إيثيل أميد حمض الليسرجيك. ولا يوصي جيمس بمثل هذه الجرعة غير الملائمة، والتي يصفها ماكينا بأنها "كفيلة بالقضاء على أصلب أنواع الأنا". ويقول جيم إنك لا تستطيع تذكر أي شيء، ولا يمكنك استرجاع أي شيء مع هذه الجرعة. "تبدو المسألة كأنها: أتود السباحة؟ ماذا عن الذهاب إلى شلالات نياجرا؟".

**٤٠٠ مايكروجرام** هي الجرعة التي تمنحك تجربة روحية وخارقة، وعند تناول هذه الجرعة أو أكثر، من المهم أن يوجد إشراف مؤهل على هيئة توجيه. وكلمة "خارقة" هنا تعني " الشعور أو الوعي بأنك متصل لا بالأشخاص الآخرين وحسب، بل وبالأشياء الأخرى والكائنات الحية"، وهو ما سنتناول المزيد بشأنه لاحقًا.

**٢٠٠ مايكروجرام** يمكن استخدامها في علاج الاضطرابات العقلية، واستكشاف الذات، والتأمل العميق للنفس، والشفاء.

**١٠٠ مايكروجرام** هي جرعة مفيدة لحل المشكلات بشكل إبداعي بالنسبة للأمور غير الشخصية (مثلا، الفيزياء، والميكانيكا البيولوجية،

والهندســـة). يـــعزو عـــدد مـــن الحاصلين على جائزة نوبل في الكيمياء والأحياء وغيرهما إنجازاتــهم العظيمــة إلــى مــادة ثنــائي إيثيــل أميــد حمــض الليسرجيك.

وقد عمل جيم ذات مرة في دراسة شملت شركات ومعاهد أبحــاث كبــرى فــي محاولــة لإيجــاد حلــول لمشـكلات بالغـة الصـــعوبة مثــــل التصـــميمات الجـــديدة للوحـــات الـــدوائر الكهربية، وتم إعطاء المتطوعين عقاقير مهدئة، ما نتج عنه "حل" ٤٤ مشكلة من أصل ٤٨، وهو ما يعني أن الأمر نتج عنه اختراع، أو منتج، أو مؤلف. ويعزو جيم هذا الفضل إلى التــركيز المحســن وتمــييز الأنمــاط. إذن فــالجرعات القليلـة بشــكل كــاف (أي ١٠٠ مــايكروجرام مــن ثنــائي إيثيــل أميــد حمض الليسرجيك أو ٢٠٠ ميلليجرام من الميسكالين) من شأنها أن تزيد القدرة على حل المشكلات بشكل هائل.

"قلنا: كونوا جزءًا من هذه الدراسة، وسوف نمنحكم أكثر الأيــام إبــداعًا فــي حيــاتكم؛ ولكــن يجــب أن تكــون لــديكم مشكلة تزعجكم تعملون على حلها منذ عدة أشهر ولكنكم فشلتم [في حلها]"... لقد أردناهم أن... يحصلوا على "حافز" عـــــاطفي؛ لــــذا [أعطينـــــاهم] عقـــاقير مـــهدئة و[دفعنــــاهم] للاســترخاء مــع بعـض الموسـيقى وغطـاء للعـين لسـاعتين. وبعد ذلك، في ذروة الأمر، أتينا بهم وقلنا: "يمكنكم العمل على حل مشكلاتكم". والرائع في الأمر هو أنه لا أحد منهم شرع في أي نشاط علاجي لأنه لم يكن هذا ما جاءوا لأجله، ومـــن بـــين ٤٨ مشــكلة أحضــرها هــؤلاء الأشــخاص معــهم، وجدوا حلولًا لـ ٤٤ منها".

**تعتبر جرعة ٥٠ مايكروجرامًا "جرعة الاحتفال" أو "ال جرعة الكبرى"، والمعنى واضح . أما ما بين ١٠ إلى ١٥ مايكروجرامًا فهي "الجرعة الصغرى".** ويصف جيم الأمر قائلًا: "كل شيء يغدو أفضل بعض الشيء. أتعلم عندما ينتهي اليوم فتقول: "يــا للعجـب، لقـد كـان هـذا يـومًا جيـدًا بـالفعل"؟ هـذا هـو مـا يخبـــر بـــه أغلـــب النــاس بشــأن تنــاول الجرعــات الــدقيقة الصغرى؛ حيث جرعة يكونون بحال أفضل قليلًا".

ويوضح قائلًا: "ما أجده هو أن الجرعات الصغرى؛ حيث إن جرعة ثنائي إيثيل أميد حمض الليسرجيك أو المشروم من شأنها أن تفيد بشدة مع الاكتئاب **لأنها تحسن شعورك بالشكل الكافي لأن تفعل شيئًا حيال ما هو غير مناسب في حياتك**. لقد جعلنا من [الاكتئاب] مرضًا؛ ولربما هو وسيلة جســدك لقــول: "الأفضــل أن تتعــامل مــع هــذا الشـيء؛ لأنـه يتسبب لك في الحزن الشديد".

[والجرعــة الصــغرى مــن العقــاقير المـهدئة] هـي فـي الـواقع جرعة قليلة

بما يكفي لأن يقال عنها إنها تؤثر فيما "دون الإدراك"، ما يعني أنك يجب ألا تلحظ أي فروق في العالم الخارجي؛ فكما أخبرني أحدهم: "لا تلمع الصخور ولو قليلًا، ولا تلتفت الأزهار لتنظر إليك".

وقــد اعتبـر ألبـرت هوفمـان، وهـو مبتكـر ثنـائي إيثيـل أميـد حمض الليسرجيك، أن الجرعات الصغرى هي المجال الأكثر إهمالًا في الأبحاث، ولقد ظل يتناول الجرعات الصغرى من ثنــائي إيثيــل أميــد حمـض الليسـرجيك بشـكل متكـرر علـى مدى العقود الأخيرة القليلة من حياته؛ ولذا بقي حاد الذهن حتى وافته المنية عن عمر يناهز ١٠١ عام، وقد كان يتناول هــذه الجرعـات فـي أثنـاء تمشـيته بـين الأشـجار. وفـي رأي جــيم، فــإن تنـاول جرعـات صـغرى مـن العقـاقير المـهدئة لـه مفعول أفضل بكثير من تناول فئة كاملة من العقاقير التي نــدعوها الــيوم "المــعززات الــذهنية"، والتــي يكــون أغلبــها ببساطة مشتقات من عقار سبيد. ما يثير الغرابة أنه توجد تقارير متكررة تفيد بأن لتناول الجرعات الصغرى فترة تأخر؛ ولقد مررت بهذا بنفسي، وهو السـبب وراء المباعــدة بــين جرعـات الإيبوجـاين بالنسـبة لــ سليم بيريس لأيام الاثنين والجمعة. ولقد قال الكثير من متنــاولي الجرعـات، ومـن بينـهم مـدير تنفيـذي يـدير شـركة كبيرة تعمل في خمس دول: "اليوم الثاني يكون أفضل".

أي المتناولين للعقار يحصل على أطول آثار إيجابية؟

باختصــار، هــم أولئــك الــذين يمــرون بــ "التجربـة الخارقـة". أتذكر المصطلح الغريب؟

يصف جيم هذا الأمر بأنه: "الشعور أو الوعي بأنك متصل لا بالأشـــــخاص الآخــــرين وحســـب، بـــل وبالأشـــياء الأخـــرى والكائنات الحية والهواء الذي تستنشقه؛ حيث إننا نميل لاعتقاد أننا نعيش في كبسولة نوعًا ما... من البديهي أن الهواء الذي أتنفسه يأتي من أي مكان في العالم، وبعضه عمره مليار سنة، وتتجدد خلاياي بالكامل كل ٨ سنوات، وكل شيء أتناوله متصل بي، وكذلك كل من أقابله. وأنا وأنت الآن نجلس في الخارج، وأقدامنا تلامس الأرض، إذن نحن متصلان بالأرض. **هذا كله سهل القول من الناحية الفكرية أو حتى الشعورية، ولكن عندما تجرب بالفعل كونك جزءًا من هذا النظام الأكبر، فإن أحد الأشياء التي تنتبه لها هي أن الأنا لديك - هويتك الشخصية - لا تشغل حيزًا كبيرًا منك كما كنت تظن. وما تعلمته - من واقع تجربتي الشخصية عام ١٩٦١ - هو أن جيم فاديمان جزء مني، وأن ذاتي كبيرة للغاية وأذكى بكثير، وذات علم أوسع منه.**

ولقد رأى تغيرًا مماثلًا لأشخاص أجرى عليهم تجارب من أجل بحثه للرسالة العلمية، وكثيرًا ما كانوا يضحكون في أثناء هذه التجليات: "كانوا يضحكون ملء قلوبهم، ولكنها لم تكن ضحكات تأثير العقاقير؛ بل ضحكات التفكير في "كيف نسيت حقيقتي؟" ، ثم لاحقًا في هذا اليوم، عندما عادوا إلى وعيهم مرة أخرى وتفاجأوا أنهم ما زالوا في الجسد نفسه الذي جاءوا فيه... قال أحدهم على نحو ممتع: " لقد عدت إلى سجن جميع الأشياء التي تعوقني، ولكنني أدركت أن باب هذا السجن مقفل من الداخل" .

لا تتعجل التجربة، ولا تفقدها قيمتها

"توجد نبتة اسمها سالفيا [ديفينورم] ، والشيء الرائع بشأنها هو أنه لا علاقة لها من الناحية الكيميائية بأي شيء آخر تحدثت عنه... كانت هذه النبتة تستخدم في المكسيك منذ الأزل من أجل التجارب الروحية واستكشاف الذات؛ ولكن مرة أخرى، يبدو أننا كأمريكيين قادرون على أخذ أي شيء أصيل وإفساده بشكل ما؛ حيث إن الناس يدخنون هذه النبتة ويحصلون على تجربة قصيرة وقوية وأحيانًا ذات مغزى؛ ولكن هذه ليست الطريقة [التقليدية] لاستخدامها ؛ بل إنها تُمضغ، ما يعني أنها تستغرق ما يقارب الساعة، ثم يبدأ مفعولها ببطء؛ وهذه تجربة مختلفة بالكامل".

**حقيقة**: يرجى الانتباه إلى أن نبتة سالفيا ديفينورم ليست قانونية بأي شكل كان، ولكن بيت القصيد هو أن طريقة التناول مهمة.

عن "مقدمي الرعاية"

"مقدم الرعاية" هو شخص يشرف على التجربة الناتجة عن تناول العقاقير المهدئة، ويحرص على السلامة والراحة، ويقدم كتاب جيم بعنوان(The Psychedelic Explorer's Guide)إرشادات شاملة لهذا الدور، ولكن ببساطة: "مقدم الرعاية الجيد هو شخص تثق به؛ ومقدم الرعاية الرائع هو شخص يحبك وتثق به؛ أما مقدم الرعاية الممتاز فهو من ليست لديه مصلحة خاصة؛ ولا يريد منك أن ترى أمرًا معينًا، ولا يود أن تؤول بك الحال إلى وضع معين، ولا يود أن تكتشف أمرًا معينًا". وسواء بوجود العقاقير المهدئة أو بدونها، يبدو هذا الأمر مقياسًا مناسبًا للأصدقاء المقربين كذلك.

عن أهمية الإجراءات "قبل" و"بعد" الجلسات

توجد مقولة في عالم العقاقير المهدئة تنص على: "إذا حصلت على الرد، فأغلق سماعة الهاتف". بمعنى آخر، عندما تحصل على الرسالة التي تحتاج إليها، فلا ينبغي عليك الاستمرار في طرح الأسئلة (أي المرور بالمزيد من التجارب)، على الأقل إلى أن تنجز بعض الواجبات أو توظف الوضوح الذي حصلت عليه في إحداث تغييرات هادفة، ومن السهل استخدام الدواء كمجرد عكاز وتجنب إنجاز عملك، حيث إن المركبات نفسها تساعد على المدى القصير كمضادات للاكتئاب. يتجاهل المستخدمون المضطرون لتناول الدواء الإعدادات الضرورية قبل تناوله وإجراءات ما بعد الجلسات، فعقار MDMA على سبيل المثال هو أداة رائعة لتخليص المرء من اضطراب ما بعد الصدمة، ولكن عادة ما يمكن إرجاع فضل نجاحه إلى الإعدادات للتجربة مع معالج نفسي، والحصول على موجهين (ذكر وأنثى) وتمضية الكثير من الوقت في الكلام واستعادة الوعي بعد مرور التجربة؛ فلا مغزى من حضور ندوة تحفيزية إن لم تكن تنوي اتخاذ أي خطوات تالية.



الـــــــدكتور مـــــــارتن بـــــــولانكو (حســـــــابه علـــــــى تويتـــــــر:
@MARTIN_POLANCO7

وموقعـــــــــــــــه الإلكتـــــــــــــروني:
CROSSROADSIBOGAINE.COM )

هــو مؤســس مؤســسة كروس رودز تريتمنت سنتر والمدير لبرنامجها، والتي يقع مقرهــا فــي روزاريتـو بالمكسـيك. تختـص مؤسـسة كـروس رودز بمســاعدة المرضـى فـي التغلـب علـى الإدمـان الشـديد (كإدمان الهيروين والكوكايين) باستخدام عقار إيبوجاين الإفريقي وعقار MeO-DMT - 5، والذي يشار إليه كذلك بأنه "المُركب الخارق".

والطبيب دان إنجل (حسابه على تويتر DRDANENGLE@ :وموقعـــه الإلكتــروني ( DRDANENGLE.COM :حــائز علــى الزمالــة فــي الطــب النفســي وطــب الأعصــاب، وهــو يـدمج الطــب الوظــيفي بعلــم النفــس التكــاملي لتحســين الصــحة المتجددة والأداء المرتفع. وتتضمن خبراته السابقة أبحاثًا في إصابات الدماغ الرضِّيَّة والعمل في أدغال دولة بيرو على النباتات العلاجية كنبتة آياهوسكا.

سوف نستعرض في هذا الجزء بعض العقاقير المهدئة، بما في ذلك خيار قانوني هو: العلاج بالطفو، وسيتم التحدث بالتفصــيل عــن عقــاري الإيبوجــاين و -5 MeO-DMTلاحـقًا، حــــيث إن كليــــهما يســـتخدم فـــي عيـــادة مـــارتن الطبيـــة، والإيبوجاين هو المركب الوحيد الذي رأيت أن من شأنه القضاء على ٩٠٪ أو أكثر من أعراض الانسحاب الجسدية للإقلاع عن إدمان الهيروين مرة واحدة؛ كما أنه واحد من العقاقير المهدئة التي من شأنها إنهاء حياتك، لذا سأتناول هذا الأمر في النهاية.

الحيوان الرمزي: مارتن = الدب المطاطي

**• ماذا كنت ستضع على لوحة الإعلانات؟**

**دان**: "تحلَّ بالفضول".

أحواض الطفو كـ "عقار مهدئ"

**دان**: "أنا متحمس بشأن العلاج بالطفو كحماسي بشأن العقاقير المهدئة؛ لأنه ليس جميع الناس سيتناولون هذه العقاقير؛ فلعل هذا ليس في صالح الجميع... ولكن بإمكان أي أحد أن يطفو، فإذا تم الإعداد جيدًا للأمر والشروع فيه بـانتظام مـع مـرور الـوقت، فإنـه يمكـن أن يصـبح كمي‌دان استثنائي "للتهدئة"؛ وأعني بهذا الاتصال الأعمق مع الذات".

**تيم فيريس:** "العلاج بالطفو" ببساطة هو الطفو في حوض تبلـغ درجـة حرارتـه مـا يقـارب ٣٧ درجـة مئويـة مـع وجـود غطاء أعلاه، وهو مظلم تمامًا، ولا صوت به، كما يوجد به ما بين ٣٦٣ إلى ٥٤٤ كيلوجرامًا من ملح الإبسوم في المياه ليجعلك تطفو على السطح، مع الشعور بأنك منعدم الوزن؛ لذا يمكن اعتباره الحوض المجرّدِ من الحواس. إ

ذا لـم تسـتطع احتمـال ٦٠ دقيقـة علـى الأقـل فـي حـوض الطفو، فأنت لست مستعدًّا لخوض تجربة دائمة مع العقاقير المـهدئة، فكمـا أوضـح أحـد المرشـدين الأمـر لـي: "بـإمكاني تشغيل الموسيقى، ولكن لا يمكنني إيقافها". وعلى النقيض، فـــإنك إذا أصـــبت بـالتوتر فـي أثنـاء الطفـو، فإنـه يمكنـك الخروج من الحوض. استخدم هذه البيئة كتدريب، وعلى الرغم من أن تقنية الأحلام الصافية المثبتة مختبريًّا (ابحث في جوجل عنLucid Dreaming 101 Ferriss )مفيدة في اكتســـاب مـــهارات التعـــامل مـــع العقـــاقير المـــهدئة، ولكـــن الاستلقاء في هذا الماء المالح يستلزم جهدًا أقل.

ومتى كان الأمر ممكنًا، أحاول الآن الطفو مرتين أسبوعيًّا - أيـام الاثنـين والجمعـة؛ وبعـد مـرور أسـبوعين أشـعر بـأنني سأفعل ذلك بطبيعة الحال بعد شهر من التأمل يوميًّا، حتى إن لم أمارس التأمل.

"**دان**": "[الطفو في حوض عازل] هي المرة الأولى التي نكون فيها بلا إدراك حسي، أو محفزات بيئية حسية، حيث إننا نكون معزولين؛ فلا يوجد صوت أو رؤية أو جاذبية أو منحدر لدرجة الحرارة؛ لذا فإن جميع عمليات المخ للبحث وجمـــع المعلومـــات مـــن البيئـــة المحيطـــة تكـــون فـــي حالـــة استرخاء؛ وكل ما هو في الخلفية - أو "ما خلف الستار" إن صح القول - يمكن كشفه الآن. وعند

ممارسة الأمر بانتظام مـع مـرور الـوقت، فإنـه يصـبح فـي جوهـره كـالتأمل تحـت تأثير المنشطات؛ فهو يعيد ضبط النظام العصبي الصماوي. والأشخاص دائمو التوتر أو المصابون بفرط نشاط العصب السمبثاوي يبدأون في التحرر من هذا بمرور الوقت، ثم يبدأ الأمر بنشر تأثيره في الحياة اليومية. ولا يتوقف الأمر على ما يحدث داخل الحوض، بل يمتد أثره بعد الخروج منه، فتجد معدل دقات القلب يصبح طبيعيًّا، ويتزن ضغط الدم المرتفع، وينضبط مستوى الكورتيزول، ويبدأ الألم في الزوال، كما تبدأ مشكلات الأيض في الاختفاء.

"القلق، والأرق، والتشتت الذهني، يمكن أن يتحسن كل هذا بشكل ملحوظ من خلال [مرتين إلى ٣ مرات في الأسبوع بإجمالي] ما بين ٣ إلى ٧ جلسات. وبالنسبة للشعور بالألم، فعادة ما يستغرق ما بين ٧ إلى ١٠ جلسات. أنا أنصح بالطفو لمدة ساعتين إذا امتلكت المقدرة".

**تيم فيريس:** وفقًا لـ دان، يمكن لأغلب الأشخاص أن ينالوا فائـدة أكبـر مـن الجلسـة لمـدة سـاعتين ممـا سـينالونه مـن جلستين تمتد كل منهما لمدة ساعة واحدة. ورغم ذلك، لا تزال جلسات الطفو لساعتين تصيبني بالتململ؛ لذا أخضع لجلسات الساعة الواحدة بشكل روتيني.

**لتبسيط الأمور، يقترح "دان" البدء بجلستين أو ثلاث جلسات طفو في خلال شهر واحد** . "لم يعد أي شخص يقول: "نعم، هذا لم ينجح بالفعل".

آياهوسكا أو "لابورجا" (المطهرة)

هـذا الشـراب الأمـازوني هـو أحـد تخصـصات دان؛ ويـدوم تأثيره عمومًا ما بين ٤ إلى ٧ ساعات.

وإذا كنت ترى أن السيلوسيبين و ثنائي إيثيل أميد حمض الليسـرجيك والبـيوط بمثابـة أنـواع مختلفـة مـن العصـائر - فلنقـل عصـير التفـاح والعنـب والمـانجو - فنبتـة آياهوسـكا أقرب إلى الكوكتيل؛ وهذا يُصَعِّب قياسها. وكما في عصير الكوكتيل، فلهذه النبتة مكونات أساسية، وهي هنا ورقة كـــاكرونا التـــي تحتـوي علـى مـركب DMT وسـاق نبتـة آياهوسـكا نفسـها، والتـي تحتـوي علـى مثبطـات أكسـيداز أحادي الأمين (MAO) التي تجعل مركب DMT في ورقة كـــاكرونا يتوافـــر حـــيويًّا عنـــد التنـــاول بـــالفم. ويضـــيف مســـتخدمو نبتـــة آياهوســـكا علـــى اختلافـــهم (الأطبـــاء المتخصـصون بالنبتـة) مكونات‌هم الخاصـة للشـراب، شـاملة أحيانًا نبتات قوية أو حتى خطيرة كنبتة توي (وهي تشبه نبتـــــة الـــــداتورا مـــن أمريكـــا الشـــمالية، وتحتـــوي

علـــى السكوبولامين)، ولا جلسة تشبه الأخرى.

وبالنسبة لي، فنبتة آياهوسكا هي الفريدة من نوعها بين العقـاقير المـهدئة لأسـباب عـدة؛ ففـي جلسـتي الثانيـة علـى سبيل المثال، مررت بأكثر التجارب رعبًا في حياتي، فقد تضـمنت نوبــات صـــرع شـــديدة جنونيـــة علــى الأرض لمـدة سـاعتين، هـذا مـن بـين أشـياء أخـرى. واسـتفقت لأجـدني مصابًا بالتهاب بسبب السجادة على وجهي ويديَّ، وظللت منفصلًا عن الواقع للساعات الـ ٤٨ التالية. ولحسن الحظ أني كنـت قـد عـينت شـخصًا لـيراقبني طـوال الـوقت فـي أثنـاء عطلة نهاية الأسبوع وبعدها. وقد كان بإمكانه رعايتي ومنع أي أفكــار جنونيــة مــن التحــول إلــى أفعـال مـدمرة للحيـاة. وكانت نصيحته المتكررة هي: "إذا كان الأمر لا يزال حقيقيًّا اليوم، فسيظل كذلك في الغد".

ولـم أمـر بمثـل هـذه الاسـتجابة الجامحـة منـذ ذلـك الـوقت، ولكنها حدثت. ورغــم أن هــذه الاســتجابة ليســت نموذجيــة، فإنــها ليسـت شائعة إلى هذا الحد كذلك. لعلك تتساءل: لم سأستخدم هــذه النبتــة مــرة أخــرى بعــد مــا جــرى؟ إليــك الســبب: فــي الأسابيع التالية، لاحظت أن بعض أهم العلاقات في حياتي قد تحسنت؛ كما صرت أرى الأمور بشكل مختلف، وصرت أســتجيب وأتفــاعل بشـكل مختلـف كمـا لـو أنـه تمـت إعـادة بــرمجتي بــالكامل، وجمــيع هــذه التغــيرات مســتمرة حتــى اليوم. إذن توجد احتمالات كبيرة بحصول مميزات، ولكن توجد الاحتمالات ذاتها بوقوع العيوب إذا تم تناولها بطيش أو في وجود الأشخاص غير المناسبين.

ولقــد ســردت هــذه القصــة التحــذيرية لأن نبتــة آياهوســكا صارت شديدة الشعبية، وهي الموضوع الرئيسي للتحدث بشــــأنه فــــي حفــــلات تنــــاول المشــــروبات، وإنــــي أصــــاب بالقشعريرة كلما سمعت شيئًا قريبًا من هذا الكلام: "سأذهب إلى جاري في مانهاتن لتناول شراب آياهوسكا ليلة عطلة نهاية الأسبوع. فقد طلب بعضًا من هذا الشراب من هاواي عن طريق البريد الإلكتروني وسوف نتناوله معًا. سيكون الأمــر رائــعًا". يوجـد الآن المئـات مـن أبنـاء العصـر الجـديد - معلمو اليوجا غير التقليدية، أو عازفو آلة الديدجريدو، أو أيًّا كانوا - الذين قرروا "تأدية دور الطبيب" بناءً على قراءة القليل من الكتب ومشاهدة بعض الفيديوهات على موقع يوتيوب، أو حتى مرورهم ببعض المراسم بأنفسهم... وأنا أعتبر كل هذا مخاطرة نفسية.

ونصيحتي هي أن تعامل هذه النبتة كأنما تخطط لأن يزيل لك جراح المخ ورمًا دماغيًّا، ومن الناحية الروحية، فهذا هو ما يفترض أن تفعله عمليًّا. وفي هذه الحال، ستُمضي شهورًا إن أمكن في البحث عن أفضل الأطباء؛ وستتعامل مع الأمر كقرار متعلق بالحياة أو الموت بسبب ما يمكن أن يسوء إذا تم الأمر على

نحو خطأ، ومـــن واقــع خبــراتي المباشــرة، يــراودني شــعور بــأن نبتــة آياهوســـكا تســـتلزم هــذا المســتوى مــن الحــذر والاحتــرام والإعداد والرعاية المناسبة. ويوضح مارتن الأمر قائلًا:

"هــذا هــو ســبب الضــرورة الشــديدة للإعــداد قبــل التجربــة والحصول على وقت لاستعادة الوعي بعدها؛ لأنك تكون في حال منفتحة ومتقبلة وتكون أكثر قابلية للإيحاء، وأية عادة تكتسبها في الأسابيع التالية تبقى، ويمكن أن تكون عادات جيدة أو سيئة".

**دان**: "يتم تناول نبتة آياهوسكا بصورة تقليدية في مراسم جماعيــة، ولكــن الرحلــة تكــون فرديــة وداخليــة، وهــي تتــم فعلــيًّا فــي الظــلام، أو فــي الأدغــال؛ حــيث إنــك تمــر برحلــة شفاء عميقة ونفسية، والتي غالبًا ما تكون رحلات شفاء لمرحلة ما قبل تعلم النطق لعلاج المشكلات الرضِّية التي [وقعــت] مــا بــين المولــد حتــى ســن الرابعــة. ومــن الناحيــة النفســـية التطوريــة، هــذا هــو الــوقت الــذي تتشــكل أغلــب الســـمات الشــخصية فيــه. وفيــه تتحلــى بمنظــور الشــاهد، وتــرخي مــراكز الخــوف لــديك، ويتــم عــرض الصــدمة مــرة أخرى على شاشة العقل... وأنت غالبًا ما تحصل على هذه الإعادة للأشياء البعيدة، وتمر بتجربة تصحيحية...

ومــن خــلال هــذا الأمــر، أتمكــن [شــخصيًّا] مــن رؤيــة شــبكة العوامل المترابطة والإمكانات، ويبدأ عقلي في إدراك كيف أثـــرت هـــذه الأمـــور علـــيَّ، وكيفيـــة تـــأثيرها علــى العــالم، [بالإضــافة إلــى] الخطــوة التاليـــة المحتمــل أن أتخــذها فــي رحلتي.

**تيم فيريس:** أحيانًا يطلق على نبتة آياهوسكا اسم لابورجا ("المطهرة") ؛ لأن من يتناولونها غالبًا ما يعانون قيئًا أو تبرزًا غير محكومين. ولم أعانِ أي الأمرين، ولكن جميع رفقائي أصيبوا بالقيء على الأقل. ولقد أصابني القلق في مرحلة ما من أني لم أكن "أؤدي الأمر على نحو صحيح" أو أني لا أنال الفائدة القصوى، إلى أن أكد لي الطبيب المختص أن القيء لــيس مقيــاسًا جيــدًا لنفــع التجربــة؛ فلقــد تقيــأ هــو مــرتين فحسب خلال ١٠ سنوات.

**دان**: "تلك النبتة ناجحة للغاية في مساعدة الناس على التحـــول مـــن الاكتئـــاب المزمــن إلــى مــا نــدعوه الاعتــدال المزاجي ، أو المزاج الطبيعي. وكثير من الناس لا يعرفون كيفيـــة التحلـــي بـــمزاج طبــيعي؛ لكــن التفــاؤل، والإيمــان، والشجاعة، والقوة [بالإضافة إلى] تعزيز الذات هي بعض سماته".

**تيم فيريس:** توصف نبتة آياهوسكا تقليديًّا بأنها "تخيلية" جــدًّا، أو غنيــة بالهلوســات التخيليــة، رغــم أن بعــض النــاس يمــرون بتجــارب ذهنيــة أو

حركيـــة. وأنـــا أميـل إلـى المـرور بثــــلاث مراحــــل عنـــد تناولـــها: التخيليـــة (وعـــادة مـــا تكـــون غامرة)، والذهنية (وهي القدرة على التفاعل ورؤية الحلول والإجابات)، ثم الجسدية. وكثيرًا جدًّا ما أتنقل بين هذه المراحل الثلاث في أثناء كل أغنية تُغني. للتقريب الأمثل، ابحث في موقع يوتيوب عنJan Kounen’s Ayahuasca Visions .

مركب MEO-DMT- 5

يســـتخدم مـــارتن هـــذا العقـــار علـــى مرضـــاه بعـــد علاجـــهم باستخدام الإيبوجاين والإيبوجا، فأحيانا يشار إلى مركب DMT بأنه "المركب الروحي"، والمركب 5-MeO-DMTبديله بأنه "المركب الخارق". يوجد مركب 5-MeO-DMT في سم علجوم الصحراء، ويتم تبخيره واستنشاقه (وليس تناوله عـــن طـــريق الفـــم، فـــهو ســـامٌّ إذا تـــم تناولـــه هكـــذا)؛ وتجربتـــه قصيرة تدوم ما بين ٥ إلى ١٥ دقيقة. ولتبســـيط الأمـــور، إليـــك كـــيف يمكـــن أن يكـــون الجـــدول العلاجي لمدمن على الممنوعات في عيادة مارتن:

**العناية المتقدمة لعدة أسابيع:** الهدف منها تحسين الحمية الغذائية والتدريب والانقطاع عن الأدوية النفسية، إلخ.

**يوم الاثنين من أسبوع العلاج:** اختبارات طبية شاملة في المكســـيك؛ ويتـــم تحويـــل مـــدمني الـــهيروين إلـــى تنـــاول المورفين.

**ليلة الأربعاء**: حقن وريدي بالمحلول الملحي والالكتروليات، ثـــم تنـــاول كبســـولات الإيبوجـــاين بجرعـــة بـــين ١٠ إلـــى ١٢ مـــيلليجرامًا للكـــل كـــيلوجرام مـــن وزن الجســـد، ويتـــم وصـــل المرضى بالأجهزة الطبية للمراقبة المستمرة للقلب. ويتم إبقاء الأنبوب الوريدي محقونًا بواسطة قفل هيبارين في حـــال الحاجـــة للحقـــن بـــالأتروبين نظـــرًا لانخفـــاض معـــدل ضربات القلب بشكل غير طبيعي (متلازمة بطء القلب).

**الخميس**: لا يكون المرضى قد نالوا قسطًا من النوم، وهذا مـــا يســـمى بـــ "الـــيوم الرمـــادي"، وأحيـــانًا مـــا يصـــاب المرضـــى بأعراض انسحاب مترسبة ويشعرون كأنهم لا يستفيدون شيئًا.

**الجمعة**: يبدأ المرضى في التحسن والتعافي، وإذا استمرت أي أعـــراض انســـحاب مترســـبة فـــي التكـــرار، يتـــم اســـتخدام الإيبوجا (كبسولة تحتوي على ٣٠٠ ميلليجرام أو أكثر عند الحاجـــة) والتـــي تحتـــوي علـــى الإيبوجـــاين وأشـــباه قلويـــات أخرى.

**السبت**: يتم إعطاء عقار 5-MeO-DMT. العناية اللاحقة: ما بين أسبوعين إلى ٣ أسابيع في فرع سان دييجو (يوصى به ولكنه اختياري). مارتن: "يوجد مركب DMT في نبتة آياهوسكا، بينما مركب 5-MeO-DMT يوجد بطبيعة الحال في نباتات معينة وفي سم علجوم صحراء سونورا (والمعروف أيضًا باسم علجوم نهر كولورادو)، والذي يعيش في شمالي المكسيك وجنوبي أريزونا. ويُعتقد أن سمه كان يستخدم بشكل تقليدي لمئات، إن لـم يكـن لآلاف، السـنين بواسـطة الثقـافات المكسـيكية الأصلية لتحفيز حالات من الوعي الروحي.

وما يعجبنا بشأن هذا الدواء، وهو الأمر الذي يُعد مفيدًا بصفة خاصة في حالات الإدمان، أنه يؤدي بصورة مؤكدة إلى مشاعر غامضة. فمن بين مرضانا، يُبلغ قرابة ٧٥٪ منهم بالإحســاس بشــعور قـوي وعمـيق مـن الرهبـة، والحضـور الروحي، والسلام، والسعادة، والهناء والذي يتجاوز الزمان والمكـان. وغـالبًا مـا يصـف النـاس عقـار 5-MeO-DMT بأنـه إحدى أكبر اللحظات التحويلية والروحية في حياتهم كلها. ويعمـــل هـــذا العقـــار فـــي الجســـم علـــى مـــواقع اســـتقبال السيروتونين ١أ و ٢أ، والتي لها علاقة بالتجارب الروحية في العقاقير المهدئة الأخرى على غرار ثنائي إيثيل أميد حمض الليسرجيك والسيلوسيبين. ورغم ذلك، إذا ما تمت مقارنتــه بـالعقاقير المـهدئة الكلاسـيكية، فسـنجد أن هـذا المركب يحفز هذه التجارب بشكل أكثر انتظامًا، وبقوة أكبر ولمـدة أقـل. ومـا يثـير الاهتمـام أن لمـركب 5-MeO-DMT تـأثيرًا مضـادًّا للالتـهابات، ومنظـمًا للمناعـة، ومسـكنًا لـلآلام نظرًا لعمله على مستقبلات سيجما-١. وغالبًا ما يُبلغ مرضانا بانخفاض أو تسكين كامل للألم نتاج تجربتهم، وكثيرًا ما يـؤدي النـاس الاسـتطالة أو يحـركون أجسـادهم فـي أثنـاء الجلسات للتخلص من التوترين الجسدي والعاطفي اللذين ربما لم ينتبهوا لهما.

وبدمج مركب 5-MeO -DMT في البرنامج العلاجي، يصبح بمقدورنا مساعدة المرضى الذين مروا بتجربة الإيبوجاين أن يراودهم شعور مؤكد بالارتياح من الأشياء التي طرأت، بالإضـافة إلـى التحفـيز والإلـهام للمضـي قـدمًا فـي حياتـهم. يمكـن للإيبوجـاين أن يبـرز أشـياء كثـيرة مـن اللاوعـي، لـذا يشعر الناس بالذهول بعد التجربة. وفي مقال عام أخير عن بحثي عن استخدام العقاقير المهدئة في علاج الإدمان كان عمق التجربة الروحية للمرء هو المؤشر الأكبر للنجاح بعيد المـدى. لـذا بعـدما أضـفنا عقـار 5-MeO-DMT إلـى برنـامجنا للعـلاج بـالإيبوجاين، رأينــا نتــائج أفضـل علـى مرضـانا فـي مقابل استخدام الإيبوجاين وحده".

**تيم فيريس:** لم تكن المادة ١ تنطبق على عقار 5-MeO-DMT في الولايات المتحدة حتى عام ٢٠١١، لكن استخدامها قانوني في المكسيك. **دان**: "إنه

عقار قوي النكهة وهو بمثابة صاروخ فضاء يعيدك لأصلك... فهو يأخذك بالفعل إلى الوعي المصدر".

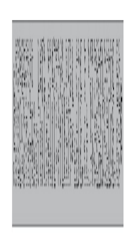
**مارتن**: "يدرك [المدمنون] أنهم كائنات خيالية، وعندما يدرك المرء أنه لا يمكن تدميره وأنه مطلق وخيالي، يصير من الصعب غرس إبرة في ذراعه والاستمرار في استخدامها".

**تيم فيريس:** لقد استخدمت عقار 5-MeO-DMT، ولكنني أفضل العقاقير المهدئة التي يمكن تناولها عن طريق الفم وذات المفعول الأطول. وأنا لا يراودني القلق كثيرًا بشأن الإدمـــان علـى هـذا العقـار، ولكـن البـداية السـريعة وفتـرة المفعول القصيرة هما أمران أقرب إلى مواد أريد تجنبها (مثـل المخـدرات)؛ كمـا أننـي أشـعر بأنـها سـهلة الاسـتخدام للغايـــــة بالنســـبة لشـــخصيتي الســاعية لمـــا هـــو مناســب. وتعجبني حقيقة أن أغلب الخيارات من النباتات السليمة القابلـة للأكـل تصـيب المـرء بغثيـان طفـيف، وأن لـها تـأثيرًا أطول يتراوح ما بين ٤ إلى ٨ ساعات، وأنك إذا استهلكت الكثــير منــها، فــإن أغلــب الظـن أنـك سـتتقيأ. وأنـا أرى هـذه الخصائص آليات أمان مدمجة؛ فلكل جماعة ذوقها الخاص.

الإيبوجا/ الإيبوجاين

حسنًا، سنتحدث الآن عن ذلك السلاح الكبير.

**مارتن**: "الإيبوجا هو عقار مهدئ غامض لا تاريخ له في الاسـتخدام للتـرويح عـن النفــس، لأنـه لا يمنـح المـرء ذلـك الشـــعور. إنـــه علـى الأرجـح العقــار المــهدئ الأقــل تـــرويحًا للنفـس... إنـه عقـار إفـريقي كـان يسـتخدم لعقـود مـن أجـل عــلاج إدمــان المخــدرات والأنــواع الأخـرى مـن اضـطرابات الإسراف في تناول أي مواد".



**تيم فيريس:** لفظ الإيبوجا يشير إلى النبتة، وبالتحديد لحاء الجذور، والذي كان يتناوله أتباع أحد المذاهب في الجـــابون كأحـــد طقـــوس انتقــال فــرد مـن مجموعــة إلـى مجموعـــة أخــرى. والإيبوجــاين هـــو المــركب شــبه

القلــوي الرئيســي المــوجود فــي الإيبوجــا؛ وكلاهمــا يعمــل علــى كســر الـــــروابط الكيميائيـــة. فتـــأثيراهما متشـــابهان، ولكـــن غـــير متطابقين؛ والفرق بينهما أشبه باستخدام لحاء الصفصاف لعـــلاج الالتـــهابات فــي مقــابل نســخته المحســنة المــدعوة بالأسبرين، ويُستخدم الإيبوجاين في عيادة مارتن لتطهير المرضى من السموم والإيبوجا "كمعزز" أو كعلاج تكميلي بعد العلاج الأساسي.

وما يثير الاهتمام أن الإيبوجاين يسبب هلوسات عن طريق الممرات الكولينية الموسكارينية المعنية بالحلم والذاكرة، وأيـــضًا مـــن خـــلال مســتقبلات المســكنات (والتــي تنشــط بواســـطة نبتـــة ســـالفيا ديفـــينورم ) بـــدلًا مـــن مســـتقبلات السيروتونين.

**مارتن**: "من المرشح الجيد لتناول الإيبوجاين؟ تأتيني طلبـــــات لتنـــاول الإيبوجـــاين مـــن أنـــاس يريـــدون مجـــرد اســـتكشاف أنفســـهم، أو مصـــابين بـــالاكتئاب، أو يريـــدون التعامل مع صدمة ما من الطفولة. وغالبًا ما أرشدهم إلى نبتــة آياهوســكا؛ لأننــي أعتقــد أن الإيبوجــاين هــو السـلاح الكبير، وأن أفضل استخدام له عمومًا هو [لعلاج] الإدمان. وهذا لا يعني أن من لا يعانون الإدمان؛ لا يمكنهم الاستفادة منه، ولكني أرى أنه توجد وسائل أخرى أقل خطرًا ينبغي عليهم تحريها أولًا". دان: "مجرد كون الشيء فعالًا لا يعني استعداد المرء له... فـــالإيبوجا مثــل جبــل إيفرســت؛ فــهي بمثابــة تســلق جبــل عملاق؛ لذا فإن عدم الذهاب في نزهات تمشية إطلاقًا ثم البدء بتسلق جبل إيفرست يعد فكرة سيئة. "[إنه] علاج يرتكز مفعوله على الأنا؛ فسوف يضغط على النفس بضراوة حتى لا يكون للمرء خيار سوى الاستسلام والخضوع للتجربة؛ ويمكن للمرء حينئذ ترك نفسه للتجربة الكبرى المتمثلة في كونه ما ظن أن بإمكانه أن يكونه، أو مـــــن كـــان يخشـــى أن يكونـــه، متحـــررًا مـــن قـــيود شـــيء كالإدمان...

والإيبوجا هو رابع أو خامس عقار أكثر طلبًا [وأفضل] من أي عقار في ساحة إعادة التأهيل في طب النفس [لعلاج مدمني المخدرات]. ويمكن الحصول على المستوى ذاته من احتمال النجاح في العلاج بمساعدة مركب MDMA لعلاج اضــطراب مــا بعــد الصــدمة؛ وهــذا هــو ســبب دخــول عقــارMDMA فـــــي تجـــــارب المرحلـــة الثالثـــة للعـــلاج. وكـــذلك السيلوسيبين يدخل في تجارب المرحلة الثالثة لأنه يحظى بنسبة نجاح مرتفعة مع من يعانون تغيرات انتهاء العمر [المرتبطــة بالســرطان]، فيريحــهم مــن القلــق، ويمكِّنـهم مـن التعامل مع الموت بكرامة وقوة".

**تيم فيريس:** تجارب المرحلة الثالثة شديدة الأهمية من أجل إعادة تحديد الموقف القانوني للعقاقير المهدئة، والتي سيتم وصفها من قبل الأطباء

المؤهلين؛ فكما أشير سابقًا، كل العقاقير المهدئة تقريبًا تقع تحت طائلة المادة ١ للمخدرات، والمعروفة بأنها "ذات احتمالية كبيرة للإسراف في الاستهلاك" و"لا استخدام طبي علاجي مسموح به حاليًّا في الولايات المتحدة". وهذه المواد غير قابلة للإدمان بصورة عامة، لذا فادعاء الإسراف لا أساس له من الصحة، ولكن يصعب إثبات هذا الأمر في الدراسات البشرية بعيدة الأمد في وجود القيود القانونية الحالية. وبالتالي، فالطريق الأفضل "لقانونية الوصف العلاجي" هو عرض تطبيق طبي واضح لحالات مثل الاكتئاب المستعصي أو قلق انتهاء العمر لدى مرضى المرحلة الأخيرة من السرطان، ومنذ تركي للعبة الاستثمار، حولت الكثير من تركيزي المالي إلى هذا المجال.

**طرفة** : في أثناء السباق الرئاسي عام ١٩٧٢، ادعى هانتر إس. طومسون أن المرشح الرئيسي للحزب الديمقراطي إدموند ماسكي كان مدمنًا على الإيبوجاين. وقد اختلق هانتر القصة بأكملها، ولكنه استخدمها ليربك الإعلام.

تجربة الإيبوجا/الإيبوجاين

التجربة النموذجية لتناول الإيبوجاين تكون طويلة الأمد - حتى ٣٦ ساعة إجمالًا - وبها ثلاث مراحل أساسية، كما أن العقار يميل إلى إبقاء المرضى مستيقظين لأيام عدة، ويشرح مارتن الأمر قائلًا:

المرحلة الأولى

"[المرحلة] الأولى هي المكون التخيلي، والذي من شأنه الاستمرار من ٣ ساعات حتى ١٢ ساعة، كما أن هذه الهلوسات تُرى كأنها مشاهدة فيلم عن حياتك.

"وهي استعراض للحياة، ويُبلغ الناس أنه تصبح لديهم شاشات عملاقة في جفونهم حيث يشاهدون صورًا من طفولتهم؛ ويرون فرصًا فاتتهم، وأناسًا آذوهم، وأعمالًا غير منتهية عليهم إنجازها. وأعتقد أن مصارحتهم بحقيقتهم وعدم قدرتهم على الإشاحة بنظرهم بعيدًا عن هذا من شأنه أن يكون أمرًا صعبًا. ويحاول المرضى المدمنون على المخدرات أن يخدروا أنفسهم عمومًا، فلا يريدون التفكير، أو الشعور بشيء؛ لكن الإيبوجاين يجبرهم فعليًّا على الخوض في هذا الحديث؛ انظر إلى ما فعلت، وانظر إلى أين سينتهي بك المطاف إذا استمررت في الإدمان؛ لذا فهي ليست تجربة

ممتعة. وكثير من حالات الإدمان تتصل باضطراب ما بعد الصدمة، ويمكن علاج هذا الأمر كذلك بالإيبوجاين لأنه يمكن المرء مـن العـودة إلـى ذلـك الحـدث المسـبب للصـدمة ومواجـهته بدون الشعور بأي ألم عاطفي؛ حيث يتمكن المرء من العودة والتخلـص مـن المعـاناة، أو التعـامل معـها، أو وضـعها فـي سياقها وحسب.

وكما كان الطبيب إنجل يقول، فكثير من الصدمات التي تقع تكون قبل تعلم النطق... فالمخ يخزن هذه الصدمات كشـحنات عاطفيـة حـيث إنـه لا توجـد كلمـات مرتبطـة بـالمعاناة؛ لـذا فـالإيبوجاين يمكـن المرضـى مـن العـودة ومشاهدة ما حدث، كما لو أنهم كانوا يطوفون في الغرفة كمشاهدين، ونظرًا لأنهم يرون المعاناة بعيون راشدة، فهذا يمكنهم من وضعها في سياق مختلف.

ومـن التشـبيهات المجازيـة الأخـرى التـي تظـهر فـي أثنـاء تجربـة الإيبوجـاين هـي تلـك المتعلقـة بحسـاسية وذكـاء الحياة النباتية، والخلق ومصير العالم، وفنائك أنت، وبعض الصور من شأنها أن تكون مزعجة بالنسبة للمرضى، فالمرء يرى صور الموتى. وفي إفريقيا، يصفون الإيبوجاين بأنه "تجربـة المـوت المحكومـة"؛ إذن أنـت تـذهب إلـى أرض الموتى، وتُمنح معلومات بشأن أسلافك يمكنك إعادتها إلى هذا العالم وتطبيقها على حياتك".

المرحلة الثانية

"المرحلة الثانية هي مرحلة الاستبطان، وهي قد تمتد إلى ٢٤ ساعة، وتنتهي أغلب أعراض الانسحاب من الإدمان [في هـذه النقطـة] بالإضـافة إلـى الرغبـة فـي التعـاطي. ولمـركب الإيبوجـاين تـأثير قـوي مضـاد للاكتئـاب، لـذا يشـعر مـن يتناولونه بحالة مزاجية جيدة لمدة من الزمن بعد تناوله. وفيما يتعلق بالفروقات بين الإيبوجاين والآياهوسكا، أعتقد أن الاستعراض الذاتي للحياة يكون أقوى مع الإيبوجاين، رغم أن ٧٠٪ فقط من الناس يحظون بها. إذن توجد نسبة ٣٠٪ من الخاضعين للتجارب لا تراودهم رؤى على الإطلاق. ولا أدري ما الإحصاءات بالنسبة لنبتة آياهوسكا، ولكنها قد تكون أشد تأثيرًا في هذا الشأن من الإيبوجايين".

المرحلة الثالثة

"يشار للمرحلة الثالثة، والتي تأتي بعد التجربة السريرية، بأنـها

"الحريـــــة المؤقتـــــة" أو "نافـــذة الفـــرص"، حـــيث إن النورإيبوجـاين، وهـو نـاتج أيضـي للإيبوجـاين، يسـتمر فـي عمله لما يصل إلى ٣ أشـهر، مسهلًا عمل الأنماط والعادات الجديدة. ويشار إلى هذه المرحلة بـ "مرحلة التكامل"، حيث يأخذ المرء الأفعال ليدعم التغييرات الإيجابية الضرورية التي تكشفت له في أثناء التجربة. ومن المهم الاستفادة من فـــرص التعلــم والنمــو فــي هــذه المرحلــة، وتطويــر عــادات تساعد على الحفاظ على التحكم في الذات بمجرد أن يزول تأثير النورإيبوجاين".

لم الإيبوجاين شديد الفاعلية من الناحية الكيميائية الحيوية؟

"[لا يُستعمل الإيبوجاين] لمجرد إخفاء أعراض الانسحاب كمـا تفعـل الأدويــة البـديلة؛ فعلـى سـبيل المثـال، إذا تنـاول مـــــدمن الـــهيروين الميثـــادون، فإنـــه لـــن يصـــاب بـــأعراض الانسحاب لمدة من الوقت، ولكن بمجرد أن يزول الميثادون مــن جســمه، تعــود تلـك الأعـراض؛ ولكـن هـذا لا يحـدث مـع الإيبوجاين؛ حيث إنك تتناوله، فتزول أعراض الانسحاب - تنتــــهي ٩٠٪ مـــن هـــذه الأعـــراض تمـــامًا. وهــذا يشــي بــأن الإيبوجاين يعيد عمل المستقبلات إلى حالتها الأولى قبل بــدء المــرء فــي التعــاطي؛ بــل إنــه فـي الـواقع يعيـد بنـاءها ويشفيها، ويبدو أن الإيبوجاين يؤثر على كل فئة كبرى من النـــاقلات العصــبية بشــكل أســاسي مــن خــلال المســكنات، ومــركب NMDA ، والســيروتونين، والسـيجما، ومسـتقبلات النيكوتين. وصرح الباحث في الإيبوجاين الطبيب كينيث ألبر [من كلية الطب بجامعة نيويورك] في عروض تقديمية بـــــأن بعـــض الجـــوانب مـــن الإيبوجـــاين تتحـــدى الأنمـــاط التقليدية لعلم الصيدلة".

**تيم فيريس:** لقد لاحظت أن تناول الجرعات الصغرى زاد من "نقطة انطلاق" سعادتي بما يتراوح ما بين ٥٪ إلى ١٠٪، إن أردت أن أحدد رقمًا بناءً على تجربتي الذاتية. ويستمر هذا الأمر لبضعة أيام بعد تناولها. مبدئيًّا، يبدو أن للتأثير علاقـــة بزيـــادة مســتقبلات المســكنات؛ فقــد نصــت إحــدى الدراســات علــى أنــه: "... وُجــد دليــل معملــي علــى إمكانيــة تفاعل الإيبوجاين مع مستقبلات المسكنات بعد تأيضه إلى نورإيبوجاين".(*)

**مارتن:** "[عند علاج الإسراف في تناول المواد الكيميائية]، فالأمر يعتمد على المسكن. ولقد رأينا بعض الفوائد لبعض أدوية الطب النفسي، ولكن ليس بالنسبة لأعراض الانسحاب من البينزوديازبين أو الكحوليات؛ فأعراض الانسحاب

من هـــذين الشـيئين خطـيرة؛ حـيث إنـه عنـدما يصـاب المـرء بالارتعاشـات، فإنـها تكـوِّن حالـة الـهذيان الارتعاشـي، وهـذه غاية في الخطورة؛ لذا فهذه عملية شديدة الدقة، ويجب علـى مـدمن الكحوليـات ألا يتنـاول الإيبوجـاين؛ بـل يجـب عليه التخلص من السموم أولًا ثم يمكنه البدء في تناول الإيبوجاين لنيل فوائده النفسية والمضادة للإدمان".

تمسك بالذهب، أبقه قرب صدرك

انطلاقًا من الخبرات العلاجية القوية في العقاقير المهدئة، فإن توصية دان الثابتة هي "تمسك بالذهب "، ويفسر الأمر قائلًا:

"حافظ على سرية هذه التجربة وخصوصيتها عندما يبدو أنـه مـن المناسـب مشـاركتها، فلتشـاركها مـع أنـاس يقـدرون حقيقة أنك خضت رحلة مغيرة لمسار حياتك للتو، والذين سيكونون داعمين للأمر.

[انتق أناسًا] لن يسخروا من الأمر أو يصدروا الأحكام عليه أو يشوهوه، حيث إن كل هذا سيعكر تجربتك الرئيسية. يـود كثـير مـن النـاس المشـاركة عنـدما يخوضـون تجربـة كبيرة، ولكن أحيانًا ما لا تكون الاستجابة التي يحصلون عليـها داعمـة؛ وهـذا يبـدل مفعـول العـلاج الـذي خضـعوا لـه توًّا".

المصادر

**معهد هيفتر للأبحاث : (heffter.org)** لقد كان أغلب تفاعلي مع هذه المؤسسة، ونظرًا لأنه تمت إدارتها بشكل أساسي مـن قبـل الحاصـلين علـى درجـة الـدكتوراه والأطبـاء، فـإن معـهد هـيفتر ييسـر الأبحـاث المتطـورة لـدى جـامعات علـى غـــرار جامعـــة جـــونز هـوبكنز وجامعـة نـيويورك وجامعـة زيوريخ وغيرها.

**المنظمة متعددة التخصصات لدراسات العقاقير المهدئةMAPS**
**: ( maps.org)**عند تأسيسها عام ١٩٨٦، فإن المنظمـة متعـددة التخصـصات لدراسـات العقـاقير المـهدئة (MAPS) منظمـــة تعليميـــة غـير هادفـة للـربح تعمـل علـى تطوير الأبحاث الطبية والقانونية والثقافية لصالح استفادة الناس من الاستخدام الحذر للعقاقير المهدئة.

**المركز الدولي لدراسات وأبحاث وخدمات النباتات الشعبيةICEERS**

**: (iceers. org)**مقره في إسبانيا، والمركز الدولي لدراســات وأبحــاث وخــدمات النبــاتات الشـعبية (ICEERS) هــدفه الرئيسـي هــو ربـط المعرفـة بشـأن النبـاتات الشـعبية للثقــافات الأصـلية (الإيبوجـا والآياهوسـكا بشـكل أسـاسـي) بالعلوم والممارسات العلاجية الغربية.

**الاتحاد العالمي للعلاج بالإيبوجاين : (ibogainealliance.org) GITA** الاتحاد العالمي للعلاج بــالإيبوجاين هــو مجموعـة عالميـة مـن مـوردي الإيبوجـاين والبــــاحثين فيـــه والمؤيـــدين لــه، ولقـــد نشـــروا مؤخـــرًا أول مقياس مؤكد لدليل العناية لأجل العلاج بالإيبوجاين.

كتب متعلقة بالموضوع يوصى بها

كتابSinging to the Plants: A Guide to Mestizo Shamanism in the Upper Amazonمن تأليف ستيفن في. بــاير. لــم يُطــرح اســم هــذا الكتــاب علــى بودكاسـت، ولكنـه الكتاب الأشمل الذي وجدته فيما يتعلق بنبتة آياهوسكا.

كتاب The Cosmic Serpent من تأليف جيريمي ناربي.

كتاب Autobiography of a Yogi من تأليف باراماهانسا يوجانندا. كان هذا أحد الكتب الأشد تأثيرًا التي قرأها دان بينما كان يعيش في الأدغال، كما أن ستيف جوبتر طلب أن يتم توزيعه على الحضور في جنازته.

كتاب The Journey Home: Autobiography of an American Swami من تأليف راداناث سوامي.

كتاب Tryptamine Palace: 5-MeO-DMT and the Sonoran Desert Toad من تأليف جيمس أوروك، ويرى مارتن أنه كتاب رائع؛ لأنه ينظر لتجربة تناول مركب 5-MeO-DMTمن منظور روحاني.

كتاب The Toad and the Jaguar من تأليف رالف ميتزنر. وهــو قــراءة ســريعة عــن مــركب 5-MeO-DMTالرائــد فــي العلاج بالعقاقير المهدئة والأبحاث بشأنها.

* ذكُر ذلك في مقال لـ هيمندرا إن. بارجاف، وييــنج - يان تشــاو وجــو - مــين زاو بمجلــة بــرين ريسـيرش، العـدد ٧٥٢، الإصــدار ١ بعنــوان: "تــأثيرات الإيبوجــاين والنورإيبوجــاين علـــــى مضـــادات اســـتقبال الألـــم المناهضـــة لمســـتقبلات المسكنات لدى الفئران".

# كيلي ستاريت



الـــدكتور كـيلي سـتاريت (حسـابه علـى تويتر/ إنسـتجرام@MOBILITYWOD)

، وموقعــــــــــــــه الإلكتـــــــــــــروني (MOBILITYWOD.COM)

هو أحد مدربي الأداء المفضلين لي، وهو يدرب لاعبي رياضة الكروسفيت لما يزيد على ١٥٠ ألف ساعة و١١ عامًا في نادي سان فرانسيسكو كروسفيت الرياضي، والذي أنشأه مع زوجته في عام ٢٠٠٥. وهو من الخمسين الأوائل المنتسبين لهذه الرياضة، من بين ١٠ آلاف وأكثـر حـول العـالم الـيوم. ومـن بـين عمـلاء كـيلي حـائزو ميداليات ذهبية في الألعاب الأولمبية، ودراجون من سباق طواف فرنسا، ومحطمو الأرقام القياسية في رياضة رفع الأثقال في الألعاب الأولمبية، وحائزو ميداليات في ألعاب كروسفيت، ولاعبو باليه محترفون، وصفوة أفراد القوات المسلحة. إنه كنز من الدعابات ومؤلف كتابBecoming a Supple Leopardالأكثر مبيعًا وفقًا لجريدة نيويورك تايمز .

الحيوان الرمزي: أسد معه ثلاث زهرات لوتس

خلف الكواليس

• قبيـل تسـجيل التـدوين الصـوتي الثـاني لنـا، عـرض علـيَّ كيلي فنجان قهوة، وبمجرد أن شربته، أراني الزجاجة: لقد كان مشروبًا باردًا ومركزًا يفترض أن يتم تخفيفه، وأدركت أني تناولت خمسة فناجين قهوة للتو، ويطلق عليه كيلي اسم "فنجان الخوف". وبمجرد أن ضغطنا زر التسجيل حتى بدأت أتعرق كأنما الضباع تطاردني.

• تمكــن كــيلي مــن أداء القــفزة الخلفيــة وقــوفًا بــوزن ١٠٤ كـــــيلوجرامًا؛ كمـــا أنــهى ســباق الترامــاراثون بــالوزن نفســه بجولات جري تدريبية لا تزيد على ٥ كيلومترات للجولة، بإرشــــــاد بــــــراين مـــاكينزي، كمـــا تمكـــن مـــن رفـــع وزن ١٦٦ كيلوجرامًا، ولكن لديه معصم ضعيف ويرفع الأوزان وأحد ذراعيه مثنية نحو صدره كأنما يؤدي التحية العسكرية.

• يشرب كميات كبيرة من الماء، ويضع فيه رشة بسيطة من الملــح إن أمكــن. لمــاذا؟ لأن الخطــر الأكبــر لــيس التعــرض للجفــاف، إنمــا انخفــاض نســب الصــوديوم فــي الــدم. نصــت دراســة نشــرت عــام ٢٠٠٥ بواســطة ســي. إس. دي. ألمونــد وغيره في دورية نيو إنجلاند جورنال أوف ميديســن على الآتي: "برز نقص صوديوم الدم ليكون مسببًا خطيرًا لحالات الوفاة المتعلقة بالسباقات والأمراض المهددة للحياة بين عدائي الماراثون"(*) .

• كيلي مهووس كبير بالفانتازيا والخيال العلمي. وهو يعرف رواية Dune من تأليف فرانك هيربرت ورواية The Diamond Age من تأليف نيل ستيفينسون بالكامل. ولسبب مــا، فــالكثير مــن الرجــال فــي هــذا الكتــاب يحبــون هــاتين الـــــروايتين الخيــاليتين بالتحــديد. لــدى كــيلي بنــات، ولقــد راسلني بشأن الرواية الأخيرة، والتي تحكي عن فتاة هي بطلتها، قائلًا: "كيف تربي فتيات حتى يصبحن جزءًا من النظام، ولكنك تسحق النظام بينما تعيد بناء واحد أفضل؟".

نشاط أم خمول؟

"أيها الرجال، إذا استيقظتم خاملين، فهناك مشكلة. نعم أم لا؟ سالب أم موجب؟ نشاط أم خمول؟".

**تيم فيريس:** تتبع "الذات الكمية" يجب ألا يكون معقدًا، فمن السهل أن تفوت ما هو جلي أمامك بينما تتابع تطورات اختبــارات الــدم والجينــات، إلــخ. لكــن بالنســبة للرجــال، فــإن "اختبــــار النشـــاط أو الخمــول" بســيط ولكنــه مؤشــر فعــال لجـــــودة النـــــوم، والصـــــحة الـــــهرمونية (كـــــهرمونات النمـــــو، والـــــهرمون المنبـــــه للجريبـــــات، وهـــــرمون التســـــتستيرون) والتوقيت الضوئي والمزيد.

## اختبار تمرين قرفصاء المخيم

"إذا لم يكن بإمكانك النزول لوضع القرفصاء حتى الأرض مــــع انضــمام قــدميك وركبتيــك، فــإنك إذن تفتقــر للمجــال الحــركي الكــامل لخصـرك وكـاحلك، وهـذه هـي الآليـة التـي تتســبب لــك فــي اختنــاق مفصــل الفخـذ أو التـهاب اللفافـة الأخمصية أو تآكل العرقوب أو خلع عظمة الربلة، إلخ؛ وهذه هي المشكلة، ويجب أن تكون مهووسًا [بحلها]".



## القرفصاء مع رفع الوزن

"يقدر [جُريج] جلاسمان [مؤسس رياضة الكروسفيت] قيمة هذا التدريب باعتباره إحدى أهم القدرات. وفي الواقع، فإن أحد أقدم وأفضل تمرينات الكروسفيت - والذي أعتقد أن اســـمه نانســـي - هــو الجــري مســافة ٤٠٠ متــر ثــم ممارســة القرفصاء بينما ترفع وزن ٤٣ كيلوجرامًا فوق رأسك ١٥ مرة. سهل، أليس كذلك؟ ثم [أعد هذا التسلسل] ٥ مرات أخرى. ما ستراه يحدث بسرعة هو أن الناس سيتمكنون من الادعاء حتى المرة الثالثة، ولكن بمجرد أن تبدأ في الشعور بالتعب، أو تجد أن وضعيتك ليست صلبة، فإنك تتداعى، ولا تجد مجــالًا للتعـويض؛ وتضـيق الـدنيا بـك، ثـم تبـدأ فـي المعـاناة حقًّا...

وكل ما يحدث عندما أذكر "القرفصاء مع رفع الوزن" هو أنـــي أقـــول: "أرنـــي إن كــان بــإمكانك الــنزول لــهذا الوضــع وجذعك مستقيم". وهذا يبدو مسليًا، أليس كذلك؟ إذا كان عليك الميل للأمام بشدة لإتمام الحركة، فهذا يشي بأنك تفتقر لعمل الخصر والكاحل بشكل كامل، كما أنك لا تعرف كيفية تحقيق التوازن في منطقة جذعك".

**تيم فيريس:** لقد ساعدتني ممارسة تمارين القرفصاء بضم الساقين مع رفع وزن خفيف، بالإضافة إلى تمارين كوزاك للقرفصاء لمدة ٣ أشهر، على التقدم بنسبة ٩٩٪ إلى اجتياز "اختبار تمرين قرفصاء المخيم" السالف ذكره؛ ولكن كاحلي الأيسر ما زالت به خشونة للأسف.

## "إذا لم تتمكن من التنفس، فأنت لا تعرف الوضعية"

بمعنى آخر، إذا لم يكن باستطاعتك التنفس في وضعية ما، فإنك لم تتقنها.

أفضل تمارين الحركة لكل يوم

"إليك بعض الأمور التي ينبغي عليك تأديتها يوميًّا:

1. يمكـــن للجمـــيع الاســتفادة مــن شــيء كقرفصــاء البقــرة (ويســـمى أحيـــانًا "قرفصـــاء القــط والجمــل" فــي صــفوف اليوجا). إنه تمرين استطالة منخفض المستوى يدخلك في نمط التمدد، ويخرجك من النمط الآخر للجلوس في وضع مقوس.

2. أمض ما يمكنك من الوقت في الطعن للأمام. [ **تيم فيريس** : إحدى الطرق البسيطة لإنجاز هذا الأمر قبيل التمرينـــات الرياضــية هــو ممارســة تمــرين إيريــك كريســي المســـمى بـــ"مشية الرجــل العنكبــوت". وأنــا ألامــس الأرض بالجانب الداخلي لكوعي قبل التبديل للجانب الآخر، وهذا التمرين فارق كذلك فيما يتعلق بمرونة الخصر في اليوجا البهلوانية].

3. "هشــم" بطنــك (أي تــدحرج عليــه) بواســطة كــرة طبيــة لخفض النشاط قبل النوم. [ **تيم فيريس** : هذا يساعد جدًّا على النوم، وأداتي المفضلة صممت بواسطة كيلي، واسمها MobilityWOD Supernova (120 mm) ؛ كما أن أميليا بون دائمًا ما تتنقل ومعها واحدة منها].

4. تدوير الكتف للداخل مهم للغاية؛ فإن ممارسة تمارين برجينر للإحماء ستفيد في إعلامك إذا ما كنت تستطيع تدوير كتفك للداخل بالكامل أم لا.

يجب أن تكون جميع هذه الأشياء طبيعية بالنسبة لك".

"إلقاء الجوارب الضاغطة [بعد التدرب] هو شعور رائع"

يفضل كيلي حاليًّا ماركة سكينز.

النوم الصحي

مظلم تعني **مظلم** . "أُجريت أبحاث يتم فيها تسليط ضوء ليزر على مؤخر ركبة أحدهم، وكان الناس يلاحظونه؛ إنه الضوء. لا يمكنك إبقاء هاتفك في الغرفة، أو إبقاء تلفاز؛ بل يجب أن تكون الغرفة مظلمة كظلام الليل".

الراحة هي الحل بالنسبة للأسِرَّة. "الإنسان العصري اليوم بحاجة إلى النوم على فراش مريح؛ كأنما تنام على أرجوحة شبكية فعليًّا، وينبغي أن تستيقظ في الصباح بينما يراودك شعور رائع بدون الحاجة إلى تمرين أسفل ظهرك. وأغلب الرياضـيين والنـاس حسـاسون للاسـتطالة نظـرًا للجلـوس لفترات طويلة وممارسة التمرينات البعيدة عن الاستطالة (مثل الجري والقفز والقرفصاء). والنوم على سطح صلب يجبرك على الاستطالة، والتي هي العكس تمامًا لما تريده إذا كنت حساسًا لها. أجل، يمكنك النوم بالفعل على الأرض والاستيقاظ بينما يراودك شعور رائع، ولكننا لم نعد أولئك الأشخاص نظرًا لطبيعة الجلوس الطويل وقلة النشاط.

مواصفات كيلي للفراش

• أكثر المراتب راحة هي الأنسب، ولكن تجنب تلك المرتبة شديدة الليونة، حيث إنها تبقيك في وضع الاستطالة.

• استلق على السرير في متجر الأسرَّة لخمس دقائق؛ إذا وجدت أنك بحاجة إلى وضع إحدى قدميك على الأخرى، سيكون السرير صلبًا للغاية. [ **تيم فيريس** : اكتشف كيلي أن نموذج ستيرنز أند فوستر يناسبه تمامًا].

• إذا وجـدت أنـك بحاجـة إلـى وضـع وسـادة تحـت سـاقيك لتحصل على انثناءة، فأنت بحاجة إلى سرير أكثر راحة، كما يجب أن تركز على تمدد الخصر.

قياس التأكسج جيد أم ليس جيدًا؟

يسـتخدم كـيلي برنـامج ريسـتوايز بالإضـافة إلـى مقـاييس التأكسج (لقياس تشبع الدم بالأكسجين) في الصباح لمعرفة إذا ما كان يجب على متدربيه التدرب اليوم أم لا، وهذه التكنولوجيـا تجـيب عـن السـؤال (وتقـدم الوضـوح بشـأن): "هل أتمرن بجد أم ليس بالجد الكافي؟"؛ تقول الشركة إن ٦٢ بطولـــــة عالميـــــة تـــــم الفـــــوز بـــــها بواســـــطة رياضـــــيين يستخدمون هذا النظام، وتوجد الكثير من الأمور المبهرة في هذا النظام، ولكن إليك الملاحظة الأساسية: إذا كانت قراءة قياس التأكسج لديك ما بين نقطة إلى نقطتين أقل مـن الطبـيعي، فـهذا مؤشـر علـى الالتـهاب الـرئوي وبـداية الإصـابة بـالبرد، والأفضـل تـأجيل التـدرب فـي مثـل هـذه

الحالات.

أفضل الأقراص متعددة الفيتامينات

أقراص Nutriforce WODPak المبنية على أساس الأطعمة الطبيعية (إنتاج شركة نيوتريفورس سبورتس).

تكتيك للألم المزمن - استخدم حركة قريبة للتي سببت لك الإصابة

"يتم تتبع الحركة والألم ورسم خريطة لهما؛ فعلى سبيل المثال، إذا شعرت بالألم في أثناء تأدية حركة ما لمدة شهر، فهذا ألم مزمن؛ لذلك يبدأ مخك في رسم خريطة لمسار الألم مع مسار الحركة ويصبح المساران موحدين؛ ثم يتذكر المخ الحركة التي تسببت في الألم (وفي إصابتك)، وحتى إن لم توجد أي رضوض، فإنك تشعر بالألم كلما تحركت بهذه الطريقة؛ لذا فإن إحدى الطرق التي يمكننا مساعدة الآخرين بها للتخلص من الألم المزمن هي منحهم مسار حركة جديدًا (على سبيل المثال، لا تمارس القرفصاء بينما ركبتاك مضمومتان).

اجلب "الأحذية المسطحة" لأبنائك

أحضر لأبنائك (ولنفسك) "أحذية مسطحة" مستوية، حيث الأصابع والكعب يكونان على مسافة واحدة من الأرض. وإنني أرتدي أحذية فانس لهذا السبب، وطرازي المفضل هو حذاء فانس الكلاسيكي سهل الارتداء (المناسب للنوعين، وذو النعل الطري) وذو اللون الأسود. ويمكن استخدام هذا الحذاء للتنزه السريع، أو يمكن ارتداؤه عند الذهاب إلى اجتماع عمل بينما تسافر بمتاع قليل. ويوضح كيلي سبب استخدام الكعب المسطح قائلًا: "لا تتعمد إضعاف أوتار الكعب (العرقوب) لدى أبنائك بسبب الأحذية السيئة؛ فهذا يؤدي إلى مجال حركي مزر للكاحل في المستقبل. ابتع أحذية فانس لأبنائك، أو أحذية تشاك تايلورس أو مثلهما، واجعلهم يرتدون أحذية مسطحة أو يمشون حفاة قدر الإمكان".

* ذكر ذلك في مقال لـ كريستوفر إس. دي. ألموند وأندرو واي. شين وإليزابيث بي. فورتيسكيو وريبيكا سي. مانيكس وديفيد ويبج

وبرايس إيه. بينستات وكريستين إن. دانكـان وغـيرهم بـدورية نـيو إنجلانـد جورنـال أوف ميديسن، العدد ٣٥٢، الإصدار ١٥ (٢٠٠٥): ١٥٥٠-١٥٥٦، بعنوان "نقص صوديوم الدم بين العدائين في ماراثون بوسطن".

## بول ليفيك (تريبل إتش)

"

عندما تنجح، تغدو المهمة أصعب

"



بول ليفيك، الشهير باسم تريبل إتش (حسابه على تويتر/فيس بوك/إنستجرام @TRIPLEH)

هو بطل العالم في المصارعة الحرة ١٤ (WWE) مرة؛ كما أنه نائب الرئيس التنفيذي والمسئول عن قسم المواهب والأحداث المباشرة والإبداع في مؤسسة دبليو دبليو إي.

الحيوان الرمزي : الأسد

### خلف الكواليس

لدى بول ثلاثة أطفال، وتستمر واجباته المهنية والعائلية إلى وقت متأخر من

اليوم، وهو يتدرب في النادي الرياضي بدءًا مما يقارب الساعة ١٠ مساءً حتى الساعة ١ صباحًا مع جو دي فرانكو، الذي ذُكر في كتاب The 4-Hour Body في جزء "اجتيـــــاز اختبـــــارات دوري كـــــرة القـــــدم الوطنـــي". ويستيقظ في السادسة صباحًا تقريبًا ليعيد الأمر من جديد. وأحد تمريناته الشائعة للإحماء هو تمرين قرفصاء كوزاك بدون حمل أوزان.

"فرابتشينو" الكيتون

غالبًا ما يعمل مع لاعب بناء الأجسام ديف (جامبو) بالمبو على حميته الغذائية للتحضير للريستلمانيا، وهو أكبر حدث في العام لدى دبليو دبليو إي (حضره ما يزيد على ١٠٠ ألف متفـــرج فـــي عـــام ٢٠١٦). وأقنـــع ديـــف بـــول بـــاتباع الحميـــة المولدة للكيتونات، كما صنع بول شراب "فرابتشينو" صحيًّا يناسب احتياجاته:

"أستخدم مسحوق البروتين الخاص بـ [بالمبو]، من شركة سبيسيز نيوترشن. وكل صباح أنزل ثم أحضر مغرفتين من مسحوق البروتين [أيزولايز]، وثلجًا، وبعضًا من قهوة ستار بـــاكس المطحونـــة، وبعـــض زيـــت جـــوز مـــاكاديميا، ثـــم أعـــد المخفوق. هذه هي البداية".

التغلب على أعراض اختلاف التوقيت

في أثناء فترة ذروة سفره، كان بول يسافر مدة ٢٦٠ يومًا أو أكثر من السنة، مقدمًا أداءه في مدينة مختلفة كل ليلة. وإليك إحدى قواعده:

"عندما تهبط الطائرة، كنت أسجل نفسي في فندق، وبمجرد أن أنتـــــهي مـــــن هـــذا كنـــت أســـألهم: "هـــل النـــادي الرياضـــي مفتـــوح؟ أيمكننـــي الـــذهاب للتـــدرب؟"، حتـــى إن كـــان لأجـــل ركوب الدراجة لمدة ١٥ دقيقة لإعادة ضبط حالتي. ولقد أدركـــت مـــن قبـــل أننـــي عنـــدما أفعـــل ذلـــك، لا أتـــأثر بـــاختلاف التوقيت".

**تيم فيريس:** يبدو أن هذا ناجح بالفعل، حتى إن تم في الساعة ١ صباحًا ولمدة

تتراوح ما بين ٣ إلى ٥ دقائق - لا أدري ما الآلية الفسيولوجية للأمر، ولكنني أفعله.

## أهذا حلم أم هدف؟

"قال الملاكم [إيفاندر هوليفيلد] إن مدربه أخبره بشيء في مرحلة ما أشبه بما سمعه في يومه الأول: "يمكن أن تكون أنت "محمد علي" التالي؛ هل تريد فعل هذا أم لا؟"؛ فرد إيفاندر بأن عليه أن يستشير والدته أولًا، فذهب إلى المنزل وعاد وقال: "أريد فعل هذا"؛ فقال المدرب: "حسنًا، أهذا حلم أم هدف؟ لأنه يوجد فرق بينهما".

لم يُصَغ الأمر هكذا أمامي من قبل، ولكنه علق في ذهني؛ علـق بشـدة لـدرجة أنـي نقلتـه لطفلـي الآن: "أهـذا حلـم أم هدف؟ لأن الحلم هو شيء تتخيله والأرجح أنه لن يتحقق؛ ولكن الهدف هو شيء تضع له خطة وتعمل لأجله وتحققه". ودائـمًا مـا كنـت أنظـر إلـى أمـوري مـن هـذا المنظـور، فالأشخاص الناجحون بالنسبة لي هم أناس وضعوا أهدافًا ثم رسموا خطة مناسبة لتحقيق هذه الأهداف. وأعتقد أن هذا هو ما أثار إعجابي بشأن أرنولد [شوارزنيجر] ؛ وهو ما أثار إعجابي بشأن حَمِيِّ [فينس مكمان]".

## القلق بشأن الأمر لن يغير شيئًا

"أنا صديق للملاكم فلويد مايويذر، وذات مرة كنت أوصله إلى الحلبة - أعتقد عندما كان سيلاعب ماركيز - وأردت أن أشاهد جزءًا من المباراة التمهيدية حيث إننا وصلنا مبكرًا. ثـم أتـت زمرتـه ليصـحبوني وقـالوا: "أراد فلويـد أن يلقـي التحية قبل البدء في الاستعداد للمباراة، والدردشة لبضع دقائق". لذا توجهت مع ستيف - زوجتي - وراء الكواليس، ودخلنـا غرفتـه لتغـيير الملابـس وحـيث كـان مسـتلقيًا علـى الأريكة يشاهد مباراة لكرة السلة؛ فقال: "مرحبًا، فلتجلسا". تحدثنا قليلًا، وكنت أحاول أن أبالغ في احترامي له، فهو على وشك بدء مباراته الكبرى.

وما إن ساد الصمت الحديث حتى قلت: "حسنًا يا رجل، لن نستمر في إزعاجك وسنعود أدراجنا، ثم سنعود إليك عندما يحين الوقت لنستعد لعقد الصفقة معك". فقال: "يا رجل، لـيس عليكمـا الرحيـل، يمكنكمـا البقـاء، فـأنا مسـتمتع بالحديث". وكان مسترخيًا تمامًا.

وعندما ساد الصمت مرة أخرى قلت: "سنذهب يا فلويد، فلا أريد أن أعوقك عن شيء"، فرد عليَّ قائلًا: "يا هانتر، أؤكد لك: إنني أسترخي وحسب وأشاهد المباراة"، فقلت له: "ألست قلقًا بشأن مباراتك؟"، فقال: "ولمَ أقلق؟ إما أنني مستعد أو لا، والقلق بشأن المباراة الآن لن يغير أي شيء، أليس كذلك؟ أيًّا ما كان سيحدث سيحدث، فإما أنني فعلت كل شيء بمقدوري فعله لأكون مستعدًّا للمباراة، أو أني لم أفعل"".

**تيم فيريس:** أخبرتني ويتني كامينجز بشيء مماثل عن عروض ستاند أب المميزة: "لم ينتهِ عملي الليلة، بل انتهى منذ ٣ أشهر، والآن عليَّ الظهور فحسب".

درس تعلمه من معلمه القديم كيلر كوالسكي

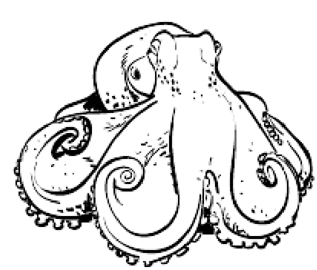
"لقد أخبرني بالكثير من الأشياء فيما مضى والتي أجدني أخبـر بـها ا لشـباب الآن... وعلـى سـبيل المثـال، إذا لـم تكـن تجيد أمرًا، فلا تشرع فيه ما لم تكن تريد تمضية الوقت في التحسـن فيه. وما زلت حتى هذا اليوم أرى الكثير من الرجال يفعلون أمورًا في الحلبة وأفكر: "إنه لا يجيد هذا الأمر، ولكنه يستمر في فعله". لا ينبغي أن تقع في هذا".

**تيم فيريس:** دفعني هذا إلى أن أسأل نفسـي، عادة في أثناء مراجعـات الـــ ٨٠/٢٠ ربـع السـنوية التـي أؤديـها علـى النقـاط المهمة، وغيرها: "ما الذي أستمر في فعله ولا أجيده؟"، ثم أطوره أو أتخلص منه أو أفوضه لشخص آخر.

## جاين ماكجونيجال

لقد تعلمت حيلة مهمة: إذا أردت تطوير البصيرة، فعليك بالتدرب على الإدراك المؤخر

نقيض اللهو ليس العمل، بل الاكتئاب



الطبيبـــــة جـــاين مـــاكجونيجال (حســـابها علـــى تويتـــــر

( @AVANTGAME

وموقعـــــــــــــــــــــــــــــــها الإلكتـــــــــــــــــــروني (JANEMCGONIGAL.COM )

تابعة لقسم الأبحاث في معهد إنستتيوت فور ذا فيوتشر ومؤلفة كتاب Reality is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World الأكثر مبيعًا وفقًا لجريدة نيويورك تايمز ، وقد ظهرت أعمالها في مجلة ذا إيكونومست ومجلة وايرد وجريدة نيويورك تايمز . كما أُطلق عليها لقب واحدة مـن "أفضـل عشـرة مبـدعين للمشـاهدة" فـي مجلـة بـيزنس ويـك ، وواحـدة مـن "الأشـخاص المائـة الأكثـر إبـداعًا فـي مجال الأعمال" في مجلة فاست كومباني . ومحاضراتها علـى مـوقع تيـد بشـأن الألعـاب شـوهدت لمـا يزيـد علـى ١٠ ملايين مرة.

الحيوان الرمزي: أخطبوط جوز الهند

لعبة تيترس كعلاج

أتواجـه مشـكلات فـي النـوم؟ جـرب لعبـة تـيترس لمـدة ١٠ دقائق؛ حيث أظهرت الأبحاث الحديثة أن لعبة تيترس - أو كاندي كراش ساجا أو بيجويلد - من شأنها أن تحل محل التخيلات السلبية، كما أن لها فوائد لعلاج الإدمان (كالإفراط في تناول الطعام)، والوقاية من اضطراب ما بعد الصدمة، وكما في حالتي، الأرق. تشرح جاين أنه نظرًا للخصائص البصرية الغزيرة وآليات حل المشكلات في هذه الألعاب:

"تـــراودك ارتجـــاعات بصـــرية [مثـلًا للقطــع المتسـاقطة أو الأجزاء المبدلة أماكنها]؛ وهي تملأ مركز المعالجة البصري في مخك، وبالتالي لا يمكنك تخيل الأمور التي تتوق إليها [أو تنتـــابك الـــهواجس بشـــأنها، والتـــي هـــي ذات طبيعـــة تصـورية كبـيرة كـذلك]. ويـدوم هـذا التـأثير لثـلاث أو أربـع ساعات، كما يتضح أنه إذا لعبت تيترس بعد مرورك بحدث صادم [بالتحديد في خلال ٦ ساعات، ولكن ثبت أنه في خـــلال ٢٤ ســاعة]، فــهذا يمنــع الارتجـاعات ويخفــف حــدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة".

حقيقة مجهولة

أجريت مقابلة مع شخصين لكل منهما توأم متطابق: وهما جاين ماكجونيجال

وكارولين بول، وكلاهما شعر "بالتخاطر عن بعد": أي الشعور أو الوعي بما يمر به التوأم.

**• أفلام وثائقية يوصى بها**

فيلم : G4M3RS فيلم وثائقي (يمكن العثور عليه في موقع يوتيوب مجانًا).

فيلمThe King of Kong

**تيم فيريس:** الفيلم الأخير هو أحد الأفلام المفضلة دائمًا لكيفن كيلي.

**• كتب يوصى بها**

كتاب Finite and Infinite Games من تأليف جيمس كارس كتابSuffering Is Optionalمن تأليف تشيري هابر **تيم فيريس**: لدى تشيري مدونة صوتية كذلك، اسمها. Open Air

**•أفضل شيء جديد بتكلفة أقل ١٠٠ دولار؟**

حامل الأطفال ماركة بيبي بيورن.

**• ألديك أي مقولات تعيشين حياتك وفقًا لها أو تفكرين فيها كثيرًا؟**

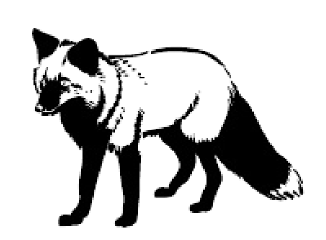
مقولة جيم داتور: "أي تصريح مفيد بشأن المستقبل سيبدو سخيفًا في البداية"؛ ومقولة ألفن توفلر: عندما يتعلق الأمر بالمستقبل، فالأهم هو كون المرء واسع الخيال عن كونه محــــقًّا"؛ وكلاهمــا عــالم مشــهور فــي مجــال اســتكشاف المســتقبل، وتـذكرني هـاتان المقولتـان بـأن الأفكـار المغـيرة لوجه العالم ستبدو غريبة على معظم الناس، وأن أفضل ما يمكن أن أفعله هو المخاطرة فيما يُعد ممكنًا. وإذا بدا ما أفعله منطقيًّا لأغلب الناس، فإنني إذن لا أعمل في مساحة إبداعية وابتكارية بما يكفي!".

**• ما الشيء الذي تعتقدينه ويراه الآخرون جنونًا؟**

"أنه يجب على المرء ألا ينتقد أي أحد أو أي شيء علانية ما لم تكن مسألة متعلقة بالأخلاقيات أو المبادئ؛ فأي شيء سلبي ستتلفظ به من شأنه على أقل تقدير أن يفسد يوم أحـدهم، أو الأسـوأ وهـو تحطـيم قلـب أحـدهم، أو

حتـى ببسـاطة أن يبـدل أحـدهم مـن إمكـان كونـه حلـيفًا لـك فـي المستقبل إلى شخص لن ينسى أبدًا أنك لم تكن لطيفًا معه أو كنت ناقدًا ظالمًا. تشيع اليوم الشكوى أو انتقاد أفعال الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي، أو التكالب على أحدهم للاشتباه بالإساءة؛ ولكني لن أفعل هذا؛ فليس من شأني أن أكون ناقدة للعالم، كما أنني لا أحبذ استبعاد أي حليف مستقبلي".

آدم جازالي



نال الطبيب آدم جازالي (حسابه على فيس بوك/تويتر @ADAMGAZZ)

وموقعه الإلكتروني (NEUROSCAPE.UCSF.EDU )

شهادته الطبية وشهادة الدكتوراه في علم الأعصاب من كلية ماونت سايناي للطب في نيويورك، ثم أدى تدريبه اللاحق للشهادة في مجال علم الأعصاب الإدراكي بجامعة كاليفورنيا ببيركلي؛ وهو الآن يدير معمل جازالي في جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو، وهو معمل مختص بعلم الأعصاب الإدراكي.

الطبيب جازالي هو المؤسس المساعد وكبير المستشارين العلميين في شركة ألكيلي إنترأكتيف، وهي شركة معنية بتطوير ألعاب فيديو علاجية، كما أنه المؤسس المساعد وكبير العلماء لدى شركة جاز فينتشور بارتنرز، وهي شركة قائمة على رأس المال المُخاطر وتستثمر في التقنيات التجريبية لتحسين الأداء البشري. إضافة إلى ذلك، فهو مستشار علمي للكثير من الشركات التقنية، منها شركة آبل وجنرال إلكتريك وماجيك ليب ونايلسين.

الحيوان الرمزي: الثعلب الفضي

### خلف الكواليس

لدى آدم رهان قائم مع كيفن روز؛ وآدم متفائل، بينما كيفن متشائم. والجائزة هي: علبة من عسل النحل الجبلي النادر، يستوجب السفر إلى اليابان لتعقبه والحصول عليه، وفي النهاية سيتناولانه معًا؛ لذا كما يقول كيفين، إنه رهان يفوز فيه كل الأطراف.

البشر يستخدمون ١٠٪ فقط من إمكانات مخاخهم؟ ليس تمامًا...

"إن البناء الأكثر تعقيدًا في الكون كله ليس به مجرد فراغ بانتظار أن يأتي أحدهم ليبدأ في شغله؛ بل إنه مشغول كله طوال الوقت، وبطرق معقدة لا نفهمها دائمًا".

كيف ينتقي من يوظفهم في الأماكن الشاغرة في معمله؟

"ليست لديَّ منهجية محددة بشأن كيفية فعل هذا. بل إن أغلب الأمر يكون من الصلة التي تنشأ مع أحدهم عندما يتحدث عما يفعله وما يحفزه، حيث أبدأ عادة قائلًا: "ماذا تعتقد بشأن ما يحفزك بشدة؟" ؛ لأنني مهتم بشكل أكبر بما يحفز المرء ويمده بالدافع ويجعله يريد ترك السرير في الصباح عن اهتمامي بقائمة اختيارات تقليدية للسيرة الذاتية".

الإكثار من العمل دون وقت للترويح يجعل المرء دائم الفتور

يقيم آدم منذ عام ٢٠٠٨ حفلًا لشتى أصدقائه (عادة يكونون ما بين ٤٠ إلى ٨٠ شخصًا) أول جمعة من كل شهر، ويسميه الجمعة الأولى. وهو يدقق في كل أنواع المشروبات الممكنة لهذه المناسبات، ومشروبه المفضل الحالي هو أحد المشروبات القديمة، وهو ما رشحه لنا في أثناء الحوار.

"هذا المشروب القديم مثير للاهتمام، حيث إن الشركة المصنعة كانت المهيمنة على مجال صناعة المشروبات قديمًا لأن المجال كان مزدهرًا في الشمال - بنسلفانيا، وفيرمونت، ونيويورك، إلخ - حيث كانت هذه هناك الشركة مزدهرة. ولكن مع مرور الزمن وازدهار الجنوب، نشأت شركة أخرى لم تزل مهيمنة حتى الآن؛ ولكن تلك الشركة القديمة تعود للازدهار مرة أخرى، وأنا أحب هذا".

## • المادة الوثائقية المفضلة

ألهمت سلسلة كارل ساجان التليفزيونية بعنوان Cosmos آدم ليصبح عالمًا، وهو ما ينطبق على الكثير من خيرة العلماء الذين قابلتهم وأجريت معهم حوارات. [ حقيقة : توجد نسخة منقحة من سلسلة Cosmos لنيل

ديجراس تايسون وهي رائعة كذلك].

"لقــد وفــرت طريقــة قويــة وسـهلة للإجابـة عـن التعقيـدات والتســاؤلات التــي كــانت تســيطر علــيَّ فــي الطفولــة. وقـد شاهدت السلسلة مع أبي، وهو ما وطد علاقتنا ببعضنا، كما أن كيفيــة عــرض [ســاجان] للسـلسلة كـانت خلابـة، وهـو مـا جعلني أحسم أمري بأنني أريد أن أصبح عالمًا".

**• نصيحة لنفسك في سن الثلاثين؟**

"سأنصحها بألا تخاف - أقصد هو أن لدى المرء فرصة هنا لتحقيق أمور رائعة، والخوف من كوني على خطأ أو أن أرتكبه أو أن أتردد ليس الطريقة الصحيحة لتحقيق شيء مؤثر؛ حيث على المرء ألا يخاف".

وفي السياق ذاته، قال آدم هذه الكلمات في وقت مبكر من حديثنا: "أود أن أحقق إنجازات هائلة جوهرية إن أمكن. إذا تحلــيت بــهذه العقليــة، وإذا كــانت هـذه هـي الطريقـة التـي تتحـــدى بــها نفســك، بــأن هــذا هــو مــا تريــده فــي حيــاتك، وبالوقت القليل الذي لديك هنا لتحدث فرقًا، إذن **فالطريقة الوحيدة لتحقيق الأمر هي إجراء البحث الذي يراه الآخرون مخاطرة أو حتى تهورًا - هذا جزء من اللعبة وحسب".**

٥ أدوات لنوم أسرع وأفضل

بصفتي قد أصبت سابقًا بالأرق المزمن، فإنني جربت كل شيء للخلود للنوم بشكل أسرع والبقاء كذلك لمدة أطول.

إليك خمس حيل ناجحة، ولقد تعمدت استبعاد الميلاتونين وأي أدوية تتطلب وصفات طبية، والتي لا أستخدمها ما لم أكن أضبط وقتي مع فارق كبير في الزمن. وإنني أستخدم الأشياء التالية بالترتيب المنصوص عليه، وقبل النوم بما يتــراوح مــا بــين ٦٠ إلـى ٩٠ دقيقـة. وبـإمكانك تجـاهل مـا لا يعجبك وتجربة ما يعجبك.

**إذا كان لديَّ شريك، فإنني أمارس القاعدة البهلوانية (اختياري)**

ســأجعل شــريكي يتخــذ وضـعية الورقـة المطويـة، وأشـكل القاعــدة لــه لعــدة دقــائق، فبعــد يــوم طويــل مـن الجلـوس، سيعيد هذا التمرين

أعلى عظمة الفخذ إلى مكانها الطبيعي، والخطوة التالية لا تلغي تأثير هذا التمرين.

**خفف العبء عن العمود الفقري**

تعلمــت التخفــيف الــيومي للعـبء علـى العمـود الفقـري مـن جـيرزي جريجوريـك، وهـو لاجـئ بولنـدي عمـره يزيـد علـى الستين عامًا ومحطم الرقم القياسـي في رفع الأثقال في الألعاب الأولمبية، كما ألف كتاب The Happy Body، والذي يحتــوي علــى تمرينــات الحركـة الصـباحية التـي أؤديـها أنـا ونافال رافيكانت بشكل شبه يومي. يرى جيرزي أن التدلي بــالمقلوب أمــر ضــروري بعـد جلســات التــدريب علـى حمـل الأوزان. فلتتــذكر أنــه مــا زال بــإمكان جــيرزي - بــوزن ٦١ كيلوجرامًا - أن يرفع المئات من الكيلوجرامات وأن يستقر في وضعية ممتازة؛ وإذا أزيل بعض الوزن، فسيمكنه فعل ذلك على لوح توازن (لوح اتزان). إنه شديد الجدية؛ فقبل جلستي الأولى للتدرب معه، جلسنا لنتناول الشاي (هو لا يشــــرب إلا شــــاي مــاارياج فــيريس مــاركو بــولو الــداكن) ولنتنــاقش فــي الأهــداف. وفــي منتصــف الحــديث، ضــيق عينيه وتفحصني، ثم مد يده عبر الطاولة وقرص صدري وقــال: "أنــت شــديد الســمنة" - هـذا هـو نوعـي المفضـل مـن الناس.

توجد تاليًا خيارات ثلاثة، مرتبة تصاعديًّا حسب الأمان. ونظامي في أي منها هو ممارسة ما بين مجموعتين إلى ٣ كل منها تستمر لما بين ٥ إلى ٧ ثوان لا أكثر:

1. **حذاء تيتر إيزي أب للتدلي**: هذا هو الأساسي بالنسبة لــي، كمــا أننــي عــادة مــا أحمــل وزنًا (مـا بـين ١٠ إلـى ٢٠ كيلوجرامًا) لزيادة المقاومة، ولكن من شأن هذه الأحذية أن تشـكل خطـرًا إذا أسـيء اسـتخدامها، حـيث إنـك سـتسقط على رقبتك، فلتُسدِنا معروفًا ولا تمت. تجاهل هذا التمرين إذا لم يكن باستطاعتك تأدية حركات متقنة أو لمس أصابع قدمك بسهولة بينما ساقك مفرودة.

2. **الطاولة المعكوسة**: لا أستخدمها، ولكن بعض أصدقائي فـي العمليـات الخاصـة يلتزمـون باسـتخدامها يومـيًّا. ويتـم الإعلان عن هذه الطاولات مع إرشادات الاستخدام، وفرصة أن تتسبب في موتك أقل بكثير من حذاء التدلي.

3. **ممدد الظهر المحمول أو ممدد تيتر للظهر بي٣**: هذه أداة محمولة حجمها يقارب حجم الحامل ثلاثي الأرجل، وأنا أستخدمها عدة مرات في الأسبوع عندما يوجد الكثير من الإزعــاج (بعــد عشــاء متــأخر) أو مخــاطرة (عنــد النعــاس) تمنعنــي مــن التــدلي فـي حـذاء تـيتر. هـذه الأداة تتـيح لـك الإقفال على كاحليك وتثبيتهما، والاستلقاء ثم أداء حركات دفــع للاســتراحة مــن ألــم أســفل الظــهر. وهــذا الخيــار هــو الأسرع من بين الخيارات الثلاثة، ولكنه لا

يتيح لك إراحة أعلى ظهرك (عند الصدر/ العنق). إذا كان لديك شريك، فحركة "عناق القدم" هي بديل رائع.

## جهاز تشيلي باد

عرفت هذا الجهاز للمرة الأولى من خلال كيلي ستاريت وريك روبن. ونضبطه أنا وريك على أقل درجة حرارة ممكنة قبل موعد النوم بساعة. فلنعرض مشهدًا مألوفًا: ينام رجل وزوجته في السرير تحت الأغطية ذاتها؛ وتكون درجة حرارة المرأة مرتفعة، وتُصدر حرارة كحرارة فرن إعداد البيتزا. يتصبب الرجل عرقًا، لذا يخرج إحدى قدميه خارج الغطاء؛ ثم يصيبه البرد بعد ١٠ دقائق، فيعيد قدمه للداخل؛ ويستمر في تكرار هذه الدورة بلا نهاية، حتى إنه ربما يرفس الغطاء كطفل صغير، مسببًا بذلك الإزعاج لزوجته، وهذا مصدر إزعاج كبير للجميع؛ فدرجات الحرارة عند النوم متفردة. يتيح لك تشيلي باد وضع غطاء خفيف جدًّا - يكاد يكون رقيقًا - تحت أغطيتك المعتادة، والذي يمرر الماء خلال جهاز يوضع بجانب السرير وبدرجة حرارة دقيقة تحددها أنت، كما توجد إصدارات ذات جهازين، حتى يتسنى لشخصين نائمين بجوار بعضهما أن يضبطا درجتين مختلفتين. لعل درجة الحرارة التي تناسبك عند النوم هي ١٢ مئوية أو ١٦ مئوية أو ٢٣ مئوية؟ إذا كنت تشعر بالبرد، فإنه يمكنك زيادة درجة حرارة جهاز تشيلي باد تحتك بدلًا من إلقاء غطاء سميك فوقك من شأنه أن يصيب شريكك بالحر. ويمكن تعديل درجة الحرارة للجهاز ما بين ١٢ مئوية حتى ٤٣ مئوية؛ فلتجربه وتكتشف ما يناسبك.

وقد اعترف بعض أصدقائي المقربين في وادي السيليكون على استحياء بأن من بين كل النصائح التي أسديتها في كتبي وتدويناتي الصوتية، فإن جهاز تشيلي باد كان له أكبر الأثر في جودة حياتهم. وقال آخرون قولًا مشابهًا بشأن العسل + خل التفاح الموصوف تاليًا.

## العسل + خل التفاح أو شاي يوجي المهدئ للنوم أو مستخرج نبتة كاليفورنيا

ستختلف استفادتك، ولكن أحد هذه الأشياء عادة سينجح معك.

**العسل + خل التفاح**: مشروبي لتهدئة الأعصاب بسيط: ملعقتان صغيرتان من خل التفاح (أستخدم ماركة براج) وملعقة صغيرة من العسل، وتقلب جميعها في كوب من الماء الساخن. وقد علمني هذه الوصفة الطبيب الراحل سيث روبرتس. ولقد لاحظ بعض قرائه تحسنات كبيرة وفورية في القوة في أثناء التدرب بعد أيام قليلة من استخدام مزيجه لما قبل النوم.

**شاي يوجي المهدئ للنوم**: إذا كنت تحاول تجنب السكريات (العسـل)، فـهذا بـديل، وغـلاف علبـة هـذا الشـاي يسـتهدف النساء بشكل مثير للضحك. وأنا أذكر رفضي شربه عندما عرضته عليَّ خطيبتي السابقة للمرة الأولى، ظنًّا مني أنه لتخفيف آلام الطمث. وبعد عدة ليال، وجد تيمي الصغير نفسـه وحيـدًا ويـرغب فـي مشـروب سـاخن؛ لـذا أحضـرت الشاي، ونقعته في الماء لخمس دقائق، ثم صفيته، وبعد ١٠ دقـــائق بـــدأت فـــي الشـعور بالـدوران، وشـعرت كمـا شـعر ليوناردو دي كابريو في مشهد الهاتف العمومي من فيلم The Wolf of Wall Street. وبشكل شديد الغرابة، جرجرت نفسـي إلـى غرفـة النـوم ونمـت. كـانت السـاعة حينـها قرابـة التاسعة مساءً. ملحوظة: يبدو أن هذا الشاي يؤثر على ٣٠٪ فقط من قرائي بهذا الشكل.

**مستخرج نبتة كاليفورنيا**: إذا لم ينجح أي من العسل + خل التفـــاح أو شـــاي يوجـي، فلتجـرب الخطـة ج: وهـي بضـع قطرات من مستخرج نبتة كاليفورنيا في ماء دافئ. يحتوي شـــاي يوجـي علـى هـذا المسـتخرج بـالفعل، ولكــن تناولــه مباشرة يتيح لك زيادة الجرعة.

الاستبدال البصري

"الاســـتبدال البصـــري" هــو مــا أفعلــه قبيــل الــذهاب للنــوم لمزاحمة أي شيء يعيد نفسه أو يتكرر في عقلي والذي سيمنع نومي (مثلًا الانشغال ببريدي الإلكتروني، أو قائمة المهام، أو جدال قائم، أو "كان عليَّ قول..."). إليك أداتين محددتين اكتشفت فاعليتهما.

**١٠ دقائق من لعبة تيترس قبل النوم**: هذه النصيحة تأتي من الطبيبة جاين ماكجونيجال، ولا بأس بالنسخة المجانية من اللعبة.

**أو حلقات تليفزيونية قصيرة ورافعة للمعنويات**: سأقدم توصـية واحـدة وحســب هنــا: الموســم الأول مــن مسـلسـل Escape to River Cottage. لقد شاهدت هذا المسلسل عدة مرات. وإذا رغبت ذات مرة في "اللامبالاة"، أو الاستقالة من وظيفتك والعودة للأرض الزراعية، أو شراء شيء تهديه لنفسك؛ أو إذا راودك حلم ترك المدينة والانتقال إلى مونتانا أو أي كان من الجنان الريفية لتدبر مأكلك لنفسك وما إلى ذلك، فهذا المسلسل هو مصدر إلهامك. إنه يذكرك بالماضي، كغطاء دافئ حاكته لك أمك، كما أن مقدم البرامج والطاهي هيو فيرنلي ويتنجستال سيغرس فيك الرغبة في زراعة الطمـاطم حتـى إن كنـت تكرهـها؛ وصـيد سـمك الأنقلـيس كذلك، ولا تنس ثعابين السمك.

**غطاء العين من شركة سليب ماستر وسدادات ماك بيلو المصنوعة من السيليكون (سدادات أذن):**

غطاء العين من سليب ماستر - هو منتج رائع، ولكن الاسم سيئ. لقد جربت الكثير من أغطية العين، وهذا هو المفضل لديَّ. وقد عرفت هذا المنتج من خلال جيفري زوروفسكي، الذي كان له جزء مهم في كتاب The 4-Hour Chef حيث ظهر باسم جاي زي. لعل بعضكم قد يتذكر "ماراثون الطعام" الخاص بنا، الذي تضمن إعداد ٣٦ طبقًا في ٣٦ مكانًا مختلفًا بمدينة مانهاتن في أقل من ٢٤ ساعة. ولكن بالعودة إلى موضوعنا... أهم ميزة في هذا الغطاء هي أنه يمتد حتى أذنيك، ولا يمر من فوقهما. قد يبدو هذا غير ذي شأن، ولكنه تحسين هائل في التصميم؛ فهو يجلب الهدوء، ولا يزعج أذنيك، ولا يتحرك من مكانه. إضافة إلى ذلك، فإن به لاصق فيلكرو بدلًا من الشريط المتمدد ليثبت على الرأس.

ويمكن استخدام سدادات ماك بيلو لحجب أصوات الشخير، أو المياه (عند السباحة) أو أي شيء مزعج، وهي مريحة حتى بالنسبة لمن ينامون على جانبهم، ولطيفة على الأذن، وقاسية على الضوضاء.

**" مزيل الأصوات" مارباك دوم دي إس للضوضاء البيضاء:**

إذا كانت سدادات الأذن تزعجك - وهي كذلك أحيانًا بالنسبة لي - فاستخدم جهاز مارباك دوم دي إس ثنائي السرعة مزيل الأصوات والضوضاء البيضاء. وقد عرفت هذا الجهاز من خلال القراء، وهو يزيل كل الأصوات بدءًا من السيارات (وهو سبب شرائي إياه) إلى الجيران المزعجين، والصنابير المسربة، والكلاب الهائجة. وللجهاز حاليًّا قرابة ١٠ آلاف مراجعة على موقع أمازون، ما يقرب من ٧٥٪ منها تقيمه بخمسة نجوم. وإذا أردت اختباره، فمن شأن مروحة رخيصة (يجب أن تكون ذات صوت عال) أن تؤدي الغرض.

٥ طقوس صباحية تساعدني على استغلال يومي

أما بعد... لقد استيقظت. ما التالي؟

بعد سؤال ما يزيد على ١٠٠ شخص أجريت معهم مقابلات بشأن الروتين الصباحي، جربت الكثير وتوصلت إلى ما يناسبني.

إليك خمسة أمور أشرع فيها كل صباح. وفي الواقع، إذا أتممت ثلاثة أمور من الخمسة، فإنني أعتبر نفسي قد ربحت صباحي. وأنت إذا ربحت الصباح، فقد ربحت اليوم كله. والأرجح أني لست الشخص الأول الذي يقول هذا، ولكنها طريقتي في التأكيد على أهمية أول ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة من اليوم؛ فإنها إما تسهل أو تعوق الساعات الـ ١٢ التالية وما بعدها، ولقد تعمدت وضع حد صغير لـ "الاغتنام". ستبدو هذه الأمور بسيطة على الأرجح، ولكن تذكر: الأمور الصغيرة هي ما يبني الأمور الكبيرة.

**#١ - رتب سريرك (< ٣ دقائق)**

في عام ٢٠١١ في تورنتو، قابلت رجل دين اسمه دانداباني مصادفة (Dandapani.org)في حدث اسمه الأحاديث العبقرية. كنت أمر بفترة تشتت في حياتي وكنت أشعر كأن الطاقة لديَّ تتبعثر في مليون اتجاه؛ لذا كأساس، أقنعني بالبدء بترتيب سريري.

إذا كان رجل الدين مزعجًا بالنسبة لك، فأولًا سأقول: افتح عقلك أيها الهمجي. وثانيًا، سأقتبس **قول الفريق أول بحري ويليام مكرافن،** الذي تولى قيادة العديد من المناصب في القوات الخاصة، منها ترؤس قيادة العمليات الخاصة المشتركة (JSOC) في أثناء المداهمات، في أثناء خطابه الافتتاحي جامعة تكساس بأوستن:

"إذا رتبت سريرك كل صباح، فستكون قد أنجزت أول مهمة في اليوم؛ وسيمدك الأمر بشعور بسيط بالفخر، كما سيشجعك على إنجاز مهمة أخرى، وأخرى، وأخرى. وبحلول نهاية اليوم، ستجد أن المهمة الوحيدة المكتملة قد صارت مهام كثيرة مكتملة. بالإضافة إلى أن ترتيب سريرك سيعزز حقيقة أن الأشياء الصغيرة في الحياة مهمة".

ما "ترتيب السرير" بالنسبة لي؟ أنا أستخدم أسلوب ضعه تحت الوسادة؛ فالهدف من الأمر هو المظهر المرتب، وليس ترتيب فندق فور سيزونس؛ فأنا لا أرتب الملاءات، فلديَّ بطانية أو لحاف، وأستخدمها لتغطية الملاءات ثم أسويها، وبعد ذلك أضع الوسادات بشكل متناسق تحت الغطاء أو فوقه، ثم أنتهي؛ هذا كل ما في الأمر بمنتهى البساطة. وإذا كنت تعمل من المنزل، فستكون لهذا الأمر فائدتان، بالأخص إن كنت تعمل بالقرب من غرفة نومك؛ فعندما أرى مشتتات خارجية (من الناحية الشخصية) ينتهي بي الأمر إلى إيجاد حال من التشوش الداخلي. "أرتب" أنا ونوا كاجان سريرينا حتى في الفنادق.

الحياة مليئة بالمفاجآت؛ وتوجد الكثير من المشكلات غير المتوقعة التي ستظهر، ولقد اكتشفت شيئين يساعدانني على اجتياز الصعوبات خلال اليوم؛ وكلاهما يتم في الصباح: أ) قراءة بضع صفحات عن

فلسـفة كبـت الغـرائز، مثل كتاب Meditations لـ ماركوس أوريليوس، وب) تحكم علـى الأقـل فـي بعـض الأمـور التـي يمكنـك التحكـم فيـها. وسأوضح الأمر.

أولًا، بالنسبة للنقطة أ، إليك مقولة مقتبسة من ماركوس أوريليوس أعلقها على ثلاجتي، والتي غالبًا ما تفيد (الجزء الذي أعلقه بالخط العريض):

**"عندما تستيقظ في الصباح، أخبر نفسك بالآتي: الأشخاص الذين سأتعامل معهم اليوم سيكونون متطفلين، وغير ممتنين، ومغرورين، وغير صرحاء، وغيورين، وعابسين .**

وهم كذلك لأنه لا يمكنهم التفرقة بين الخير والشر. ولكني رأيت جمال الخير، وبشاعة الشر، وأدركت أن المخطئ عنده طبيعة تشبه طبيعتي؛ من صلة الدم أو الرحم، بل العقل ذاته، كما يتمتع بنصيبه من الخير، **ولذا لا أحد منهم بإمكانه إيذائي** ".

والآن، إليك النقطة ب: تحكم فيما يمكنك التحكم فيه. **مهما كان يومك سيئًا، ومهما أمكن أن يصبح كارثيًّا - يمكنك ترتيب سريرك؛ وهذا سيمدك بشعور، على الأقل يمدني بهذا الشعور، وحتى في الأيام الكارثية فإنك قد تعلقت بقشة ولم تغرق؛ وأنه يوجد على الأقل شيء وحيد تحكمت فيه، شيء أبقى لك يدًا على عجلة قيادة الحياة**.

وفي نهاية اليوم، يكون آخر شيء تفعله هو العودة إلى أمر أنجزته. ويصـعب علـيَّ المبالغـة فـي وصـف كـيف صـار هـذا الطقـس مهمًّا، ولكن أولًا: رتب سريرك.

### #٢ - تأمل (من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة)

أستعرض خيارات مختلفة في صفحة ١٦٤. يوجد ٨٠٪ من المسـتضافين فـي هـذا الكتـاب يمارسـون تمـرينًا يومـيًّا مـن الوعـــي الكـــامل مـن نــوع مــا. أحيــانًا مــا أمــارس تمرينــات "الجسد السعيد" الحركية لـ جيرزي جريجوريك (وهو من عرفني بـ نافال رافيكانت) في مكان مخصص للتأمل.

وعندما أنتهي، أتوجه إلى المطبخ وأضبط المياه لتقارب الغليــان (بلــف قـرص الضـبط لنسـبة ٨٥٪) باسـتخدام غلايـة مياه كهربائية رخيصة ماركة أداجيو يوتيليتي؛ هذا لأجل إعداد الشاي (في الخطوة الرابعة).

### #٣ - نفذ ما بين ٥ إلى ١٠ تكرارات من شيء ما (< دقيقة)

بـدأت فـي تنفيـذ هـذا الأمـر بعـد تعـاملات كثـيرة مـع جـوكو ويلينك الذي يستيقظ في الساعة ٤:٤٥ صباحًا، وهو يتدرب قبل استيقاظ أغلب الناس،

ولكني أتدرب عندما يتهيأ أغلب الناس للخلود إلى النوم (على غرار تريبل إتش).

العدات المتراوحة ما بين ٥ إلى ١٠ هنا ليست تدريبًا بدنيًّا، بل الغرض منها هو "تحسين حالتي" وإيقاظي. إن للتركيز على جسدي، ولو لثلاثين ثانية، أثرًا كبيرًا على حالتي المزاجية ومهدئًا للثرثرات العقلية. وتمريني المفضل هو الضغط باستخدام الحلقات)، حيث إنه يحفز الجهاز العصبي بشكل جيد. ثم عادة ما أغتسل لمدة تتراوح ما بين ٣٠ إلى ٦٠ ثانية بالماء البارد بعد ذلك، كما يفعل "توني روبنز".

## #٤ - "الشاي الفولاذي" (هذا الاسم مضحك، ولكنه يعلق في الذهن) (ما بين دقيقتين إلى ٣ دقائق)

أعد أوراق الشاي في إبريق شاي ماركة ريشي، ولكن يمكنك استخدام إبريق الضغط الفرنسي، والمزيج التالي ممتاز لزيادة الانتباه وفقدان الوزن، وأنا أستخدم ما يقارب ملعقة صغيرة من كل مكون:

شاي بوير الأسود

شاي دراجون ويل الأخضر (أو أي شاي أخضر)

قشور الكركم والزنجبيل (ماركة ريشي في الغالب)

**أضف الماء الساخن للمزيج ودعه منقوعًا لما بين دقيقة إلى دقيقتين**. سيستاء بعض متناولي الشاي المحافظين ويقولون: "كلا يا فيريس، يجب أن تراجع ما تفعله، لأن درجات الحرارة لنقع أنواع الشاي هذه تختلف، وينبغي أن تستمر أول نقعة لمدة ١٥ ثانية!"؛ وهذا صحيح، وبإمكاني فعل كل هذا، ولكن عندما أكون مترنحًا في الصباح لا يهمني أي من ذلك وأفضل إبقاء الأمر بسيطًا. فلتتفقد تفاصيل إعداد الشاي في عطلة نهاية الأسبوع، ودرجة الحرارة التي تقارب ٨٥ درجة مئوية مقبولة.

**على الهامش، أضف أحد المكونات التالية إلى كوبك**: ملعقة إلى ملعقتين من زيت جوز الهند، والذي يعادل قرابة ٦٠٪ إلى ٧٠٪ من مركب الجليسريدات الثلاثية متوسطة الحلقات (MCT) وزنًا أو مغرفة من مسحوق زيت مركب الجليسريجات الثلاثية متوسطة الحلقات من شركة كويست، والذي سيضفي على الشاي كثافة دسمة.

واسكب الشاي في كوب، وقلبه حتى الامتزاج ثم استمتع به. وبالنسبة لي،

فإني أحضر الشاي ومعه كوب من الماء البارد، ثم أجلس إلى طاولة المطبخ المريحة المصنوعة من السنط لأجل الخطوة التالية.

### #٥ - كتابة الصفحات الصباحية أو دفتر الدقائق الخمس (ما بين ٥ إلى ١٠ دقائق)

الخطـوة التاليـة هـي التـدوين فـي الـدفتر، والـذي لا يشـبه التدوين في "المذكرات اليومية".

وأنـا أسـتخدم نوعـين مـن الـدفاتر للتـدوين: الصـفحات الصباحية، ودفتر الدقائق الخمس (MJ 5 اختصارًا). وعادة ما أستخدم الأول للتخلص من شيء ما أو لحل المشكلات (مـاذا ينبغـي أن أفعـل؟)؛ أمـا الثـاني فأسـتخدمه لتحـديد الأولويات والتعبير عن الامتنان (علام ينبغي عليَّ التركيز والتنفيذ؟). وقد ذكرت الصفحات الصباحية بالتفصيل في صفحة ٢٤٤، لذا سأشرح دفتر الدقائق الخمس هنا.

دفتـر الـدقائق الخمـس هـو البسـاطة بـذاتها، وهـو يصـيب الكثير من العصافير بحجر واحد: استغرق خمس دقائق في الصباح لتجيب عن بعض الأسئلة السريعة، ثم خمس دقائق أخرى في المساء للمثل، وكل سؤال له ثلاثة سطور لثلاث إجابات.

**ما تجيب عنه في الصباح:**

أنا ممتن لأجل... ١. ____ ٢. ____ ٣. ____

ماذا سيجعل اليوم رائعًا؟١. ____ ٢. ____ ٣. ____

التأكيدات اليومية. أنا... ١. ____ ٢. ____ ٣. ____

**ما تجيب عنه في المساء:**

ثلاثة أمور رائعة حدثت اليوم ١. ____ ٢. ____ ٣. ____ (هذا يشبه تمرين بيتر دياماندیس المسمى بـ "المكاسب الثلاثة")

كيف كان بإمكاني جعل اليوم أفضل؟ ١. ____ ٢. ____ ٣. ____

الكلام بالخطوط العريضة هو الأهم بالنسبة لي، وأنا بالفعل آلة في قوائم المهام والتنفيذ؛ فمن السهل الهوس بالتقدم بالنسبة لشخصية من الفئة أ، ما يؤدي إلى كونها مركزة على المستقبل دائمًا . وإذا كان القلق هو التركيز على المستقبل، فممارسة الامتنان ولو لدقيقتين أو ثلاث هي علاج مضاد. ويجبرني دفتر الدقائق الخمس على التفكير فيما هو لديَّ، على نقيض التفكير فيما

أسعى وراءه.

وعندما تجيب عن نقطة "أنا ممتن لأجل..."، فإنني أنصح بالتفكير في أربع فئات مختلفة، وإلا فستتصرف بتلقائية وتعيد النقاط نفسها يومًا بعد يوم (مثلًا، "عائلتي السليمة"، "كلبي المحبب"، وغيرها)؛ وإنني وقعت في هذا بالتأكيد، وهو ما يقضي على الغاية. ما الذي تشعر بالامتنان لأجله في الفئات الأربع التالية؟ أطرح على نفسي هذا السؤال في كل صباح بينما أملأ دفتر الدقائق الخمس، وأختار الأمور الثلاثة المفضلة لديَّ لهذا اليوم:

• علاقة قديمة كانت ذات فائدة لك، أو كنت تقدرها بشدة.

• فرصة لديك اليوم؛ ربما هي فرصة لتتصل بوالديك، أو فرصة للذهاب إلى العمل، ويجب ألا تكون أمرًا كبيرًا.

• شيء رائع حصل بالأمس، سواء سمعت به أو شهدته.

• شيء بسيط حدث بالقرب منك أو في مرمى بصرك. كان هذا بتوصية من توني روبنز، فيجب ألا تكون نقاط الامتنان كلها حول "حياتي المهنية" وأشياء مجردة أخرى. لذا فلتضبط الأمر بإضافة شيء بسيط وملموس - كسحابة جميلة خارج النافذة، أو القهوة التي تتناولها، أو القلم الذي تستخدمه، أو أيًّا كان هذا الشيء.

وأنا أستخدم دفتر الدقائق الخمس من شركة إنتيليجنت تشينج، ولكن يمكنك التطبيق في كراسة خاصة بك. ويشكل تفقد الإجابات عن "الأمور الرائعة" المسائية مرة في الشهر على الأقل متعة وعلاجًا جيدًا.

هل استوعبت الأمر؟ يبدو روتيني الصباحي أطول على الورق مما يستغرقه في الواقع.

بالطبع ستأتي أيام تتداخل فيها أمور الحياة، وتكون لديك حالات طارئة لتتعامل معها. هل أنجح دائمًا في تطبيق هذه الأمور الخمسة؟ بالطبع لا؛ بل هذا يحدث في ٣٠٪ من الوقت على أفضل تقدير.

ولكن يمكنك دائمًا أن تحسم واحدًا منها على الأقل، وإذا أمكنك إتمام ثلاثة، فإنني أجد احتمال كون اليوم ربحًا يزداد بشدة.

"إننا لا نرتقي إلى مستوى توقعاتنا، بل ننخفض إلى مستوى تدربنا". – **أركيلوكس**

## النمط الأكثر ثباتًا على الإطلاق

يوجد ما يزيد على ٨٠٪ من الفنانين العالميين الذين أجريت معهم مقابلات لديهم أحد أشكال التأمل اليومي أو تدريب الوعي الكامل، ويمكن اعتبار الاثنين نوعًا من "تطوير وعي بالحالة الراهنة يساعد المرء على ألا يكون متفاعلًا". وهذا ينطبــق علــى الجمــيع مــن أرنولــد شـوارزنيجر إلـى جاسـتن بوريتا من فرقة ذا جليتش موب وحتى صفوة الرياضيين مثــل "أميليــا بــون"، والكتــاب مثــل مــاريا بوبوفـا؛ فـهذا هـو النمط الثابت لديهم جميعًا.

وهي "مهارة عليا" تحسن كل شيء آخر. فإنك تبدأ يومك بممارسة التركيز عندما لا يهم الأمر (بالجلوس على الأريكة مدة ١٠ دقائق) حتى يمكنك التركيز بشكل أفضل عندما يهم الأمــر (فــي أثنــاء المفاوضــات، أو التحــاور مــع زوجتـك، أو زيادة أوزان التدرب، أو التخاطر مع كائنات فولكان، إلخ).

إذا أردت نتائج أفضل بجهد أقل، وحلقات ذهنية مفرغة أقل "كان ينبغي أن أضع رقمًا مجهولًا"، إلخ، فالتأمل يؤدي دور الحمَّام الدافئ للعقل. وربما تكون كآلة لا يقهرها شيء في هذا العالم وتتمتع بتركيز ممتاز، لكنك ربما تحتاج أن تسترخي لبضع دقائق يوميًّا قبل أن تُنهك.

يتــــــيح التــــأمل لــــي العــــودة للــــوراء والتحلــــي "بمنظــــور الشاهد" (كما في العقاقير المهدئة)، بحيث أشاهد أفكاري بدلًا من أن أتعرقل بسببها؛ إذ يمكنني الخروج من الغسالة والنظر إلى داخلها بهدوء.

نحن نشعر في أغلب ساعات استيقاظنا بأننا في خندق في الخطــوط الأماميــة بينمــا تتطــاير الرصــاصات مــن فــوق رءوسـنا؛ ولكــن بــالتأمل الجــاد لمـدة ٢٠ دقيقـة، يمكننـي أن أصبح القائد وأنظر إلى ميدان المعركة من أعلى نقطة فيه؛ إذ يمكننــي النظــر إلــى خريطــة المنطقــة واتخــاذ قــرارات رفيعة. "لا ينبغي على هؤلاء الجنود القتال في هذا المكان؛

ومــاذا يفعــل الفــوج ب هنــاك؟ اســتدعه. نحــن بحاجـة إلـى المزيـــد مـن القــوات عنــد تلــك القمــة. وبالنســبة للأهــداف، فســنسعى وراء أ، ب، ج بــهذا التــرتيب. لــذا تجــاهلوا أيــة حالات طارئة مزعومة أخرى إلى أن يتم تنفيذ هذه المهام. ممتاز؛ والآن فلنأخذ نفسًا عميقًا ثم... فلننفذ".

## المائدة المفتوحة من الخيارات

إذا كان بإمكاني اختيار تدريب جسدي واحد، فالأرجح أنه سيكون تدريب الرافعة المميتة بالبار السداسي أو أرجحة الكرة الحديدية ذات المقبض؛ وإذا أمكنني اختيار تدريب واحد للعقل، فسيكون التأمل لمدة تتراوح بين ١٠ إلى ٢٠ دقيقة مرة يوميًّا على الأقل.

توجد الكثير من الخيارات، ومن الغريب أنه عند استطلاع رأي القراء، يصل الكثير من الرجال بشكل ملحوظ إلى حالة التأمل التجاوزي TM ) اختصارًا)، وكذلك تصل كثير من النساء بشكل ملحوظ إلى حالة تأمل فيباسانا؛ يا للروعة! إننــي أنتفــع مـن الحـالتين حـاليًّا بنسـبة تقـارب ٤٠:٦٠؛ ولكـن يجب على كل شخص أن يكتشف ما يناسبه. كيف تعرف الأنسب لك؟ جرب واحدًا أو أكثر مما يلي، وأنا قد طبقت كلًّا من الآتي بنجاح، وكذلك فعل المئات (وأحيانًا الآلاف) من معجبيَّ:

1. **استخدم تطبيقًا مثل هيد سبيس أو كالم**. سترشدك خاصية تيك١٠ من برنامج هيد سبيس لمدة ١٠ دقائق يوميًّا ولمــدة ١٠ أيــام. يســتخدم عــدد مـن ضـيوفي هـذا البرنـامج ليساعدهم على النوم كذلك؛ كما كتب بعض مستمعيَّ في وســائل الإعــلام، مثــل ريتــش فــيلوني مــن مــوقع بــيزنس إنسايدر، مقالات كاملة عن كيف غير هذا التطبيق حياتهم. وتستخدم أميليا بون كلًّا من هيد سبيس وكالم، اعتمادًا على الظروف. وأنا أفضل الراوي في تطبيق هيد سبيس (أندي بوديكومب)، ولكن تطبيق كالم يضم أصواتًا خلفيةً للطبيعة، تهدئ الأعصاب.

2. **استمع إلى تأمل موجه من سام هاريس أو تارا براك.**

تســـتمع مــاريا بوبوفــا مــن مــوقع BrainPickings.org إلــى التسجيل ذاته كل صباح - تسجيل تأمل تارا براك الموجه بالابتسام منذ صيف عام ٢٠١٠.

3. **احضر دورة تدريبية في التأمل التجاوزي. (tm.org)**

ستتكلف قرابة ١٠٠٠ دولار أو أكثر، ولكن هذا الخيار يقدم لك مـدربًا ويجبـرك علـى تحمـل المسـئولية، وبالنسـبة لـي، فـهذا كان بداية ما يزيد على العامين من التأمل المنتظم. وأنا لســـــت معجـــبًا بكـــل مـــا تفعلـــه مؤســـسة ترانســـيندنتال ميديتيشن، ولكن تدريبهم عملي وتكتيكي.

وأقنعني كل من ريك روبن وتشايس جافريز بأن أتقبل التكلفة عندما كنت أمر بمرحلة صعبة في حياتي؛ وأنا سعيد أنهما فعلا ذلك. ولقـد كـان الضـغط الاجتمـاعي للحصـول علـى معلـم لأربعـة أيام متواصلة هو بالضبط الحافز الذي احتجت إليه للتأمل بـالانتظام المطلـوب لأبنـي هـذه العـادة. فلقـد قـال لـي كـل منهما: "يمكنك تحمل تكلفة الدورة التدريبية، كما أن من شأنها أن تساعدك؛ فماذا لديك لتخسره؟". في هذه الحال بالـذات، كنـت متـهورًا فـي إنفـاق الأمـوال لمـدة طويلـة؛ كمـا أنني كنت أخشى أن "أفقد مميزاتي ومهاراتي"، كما لو أن التأمل سيجعلني أقل مكافحة أو يجعلني منقادًا، ولكن ثبت أن هذا عار من الصحة؛ فالتأمل ببساطة يساعد المرء على الاتجاه صوب الأمور القليلة المهمة، بدلًا من استهداف كل هدف وهمي وخصم خيالي يظهر فجأة.

4. **إذا أردت تجربة التأمل بالشعارات بدون دورات تدريبية، فإنه يمكنك الجلوس وترديد كلمة مكونة من مقطع أو مقطعين في صمت (استخدمت كلمة " طبيـعة") لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة كأول شيء في الصباح**. سيعد المحافظون من ممارسي التأمل التجاوزي هذا الأمر بدعة، ولكن لا يزال بإمكانك لمس النتائج. فلتسع للراحة الجسدية؛ ولا حاجة للسيقان المتقاطعة أو الالتواءات كاليوجا؛ بل الطبيعي هو الجلوس بشكل مستقيم على كرسي وقدماك على الأرض، ويداك على فخذيك أو حجرك، وظهرك مسنود.

5. **جرب واحدًا أو أكثر من تدريبات تشيد- مينج تان**. إنها تدريبات بسيطة وعبقرية، وإنني أتدرب عليها بضع مرات في الأسبوع، وغالبًا ما يكون هذا في الساونا.

## كم يستغرق الأمر للمس النتائج؟

## على أقصى تقدير

التزم بدورة مدتها ٧ أيام على الأقل، وأنا أكره قول هذا، ولكني أعتقد أن أقل من ذلك لا طائل منه. فعلى ما يبدو أنه يوجـــد تحـــول مـــرحلي مزدوج، فـــإذا وصــف لــك الطبــيب أسبوعًا من المضادات الحيوية، وتناولت الأدوية لثلاثة أيام فقــط، فلــن تشــفى العــدوى وســتعود إلـى المـربع صـفر؛ لـذا فـــإنني أعتقـد وجـود حـد أدنـى للجرعـة الفعالـة مـن التـأمل، وهي قرابة سبعة أيام. وإذا أردت دفعة تحفيزية، ففكر في الاستفادة في شركاء المسئولية أو جرب خدمة مثل خدمة موقع Coach.me أو موقع Stickk.com.

فلتتــم ٧ جلســات قبــل أن تطمــح لزيــادة مــدة الجلســة؛ ١٠ دقائق هي مدة كافية، ولكن لا تبدأ بجلسات تستغرق ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة، وإلا فستترك الأمر قبل الوصول إلى التحول المرحلي؛ فلتبدأ بالقليل ثم روِّض اللعبة لتتمكن من

الفوز.

سُئـــل أحـــد حكمــاء التبــت ذات مــرة عــن المــدة المطلوبــة للحصول على تأثيرات مغيرة للحياة ، فرد بإيجاز: "قرابة ٥٠ ساعة". وهذا ليس بالكثير، كما يمكن أن يكون أقل. فبناءً علــى الأرقــام مــن الدراســات الحــديثة، يبــدو أن مجــرد ١٠٠ دقيقـــة مــن "الجلــوس" التــراكمي كــافٍ لإحــداث تغــييرات واضحة على الصعيد الشخصي.

وما يثير الفضول أنه بالنسبة لبعض المتميزين على غرار أرنولد شوارزنيجر، يبدو أن عامًا واحدًا من التدرب الجاد مــن شــأنه توفــير إعــادة تقــويم مــدى الحيــاة، حتــى إن لــم يمارس المرء التأمل مرة أخرى.

## على أقل تقدير

في أثناء جلساتي التي تستغرق ٢٠ دقيقة، فإنني أمضي ١٥ دقيقــة فــي تصــفية الــذهن، والــدقائق الخمــس الأخــيرة هــي حينمــا أشــعر بالفائــدة الكبــرى. وبالنســبة لــي فــالأمر أشــبه بالتدرب على رفع الأوزان حتى الإنهاك؛ فالفائدة تكون من العدات القليلة الأخيرة، ولكنك ما زلت بحاجة إلى العدات السابقة للوصول إلى تلك الأخيرة. ولكن ماذا إذا شردت في قوائم مهامك أو الجدالات السابقة أو التفــاهات لمــدة ١٩ دقيقــة ونصــف الــدقيقة مــن أصــل ٢٠ دقيقة؟ هل ترسب في التأمل؟ لا. بل إنك إذا أمضيت ثانية واحدة تلاحظ فيها هذا الشرود وتعيد انتباهك إلى شعارك (أو أيًّا كان)، فهذه إذن جلسة "ناجحة". وكما أشارت تارا براك فالعضلة التي تمرنها تعيد انتباهك إلى شيء ما، وإن ٩٩٪ من الجلسة الواحدة لي تكون مشتتة، ولكن نسبة الـ ١٪ المتبقية هي المهمة. **و إذا أصابك الإحباط، فإن مقاييسك عالية أو جلساتك طويلة**.

ومرة أخرى، روض اللعبة لمدة ٧ أيام حتى يمكنك الفوز. ليس الهدف هو "تهدئة العقل"، ما سيصيبه بانزعاج بالغ؛ بل الهدف هو ملاحظة أفكارك. وإذا كنــت تعيــد أي تفــاهات فــي رأســك ولاحظــت الأمــر، فقــل لنفسك: "التفكير، التفكير" وحسب، ثم عد إلى تركيزك. وعنــد الانتظــام فــي الأمــر، فــإن مكــافأتي مــن التــأمل تكــون إنجــاز المزيــد بنســبة تتــراوح مــا بــين ٣٠٪ إلــى ٥٠٪ وبــوجود نســبة ٥٠٪ أقــل مــن التوتــر. لمــاذا؟ لأننــي مارســت الإحمــاء بــالفعل للتخلــص مــن المشــتتات: أي الجلــوس بالصــباح؛ لــذا فإنني إذا تشتت لاحقًا أو قوطعت في أثناء ساعات العمل، فيمكنني العودة إلى مهمتي الرئيسية بشكل أسرع وأشمل (ملحوظـــة تقنيـــة جانبيــة: امتــداد Momentum لمتصــفح جوجل كروم مفيد جدًّا كذلك).

## في الختام

"امنحنــي ســت ســاعات لقطــع شــجرة، وســأمضي الســاعة الأولى في شحذ الفأس".

**ـــــ أبراهام لينكولن**

قطع الأشجار بفأس غير حادة ليس طريقة نافعة لخوض غمار الحياة. فلتجرب التأمل لسبعة أيام واشحذ عقلك. وكمـــا ســـألني ريــك روبــن وتشــايس جــافريز: مــاذا لــديك لتخسره؟

## ثلاث نصائح من أحد رواد شركة جوجل



تشاد - مينج تان المعروف باسم مينج (حسابه على تويتر/فيسبوك: @CHADEMENG

، وموقعه الإلكتروني(CHADEMENG.COM :)

هو رائد في شركة جوجل، ومهندس حاز العديد من الجوائز، ومؤلف للكتب الأكثر مبيعًا. كان مينج الموظف رقم ١٠٧ في شركة جوجل، كما قاد إنشاء الدورة التدريبية الرائعة والمبنية على أساس الذكاء الانفعالي من أجل الموظفين واسمها "ابحث في ذاتك"، والتي عادة ما كان لها قائمة انتظار تمتد لستة أشهر. وحصلت أعمال مينج على تأييد كل من الرئيس "كارتر"، وإيريك شميدت من شركة جوجل، وأحد حكماء التبت، وهو الرئيس المشارك لمنظمة وان مليون أكتس أوف بيس، والتي رُشحت لنيل جائزة نوبل للسلام في عام ٢٠١٥. كما إن كتابه بعنوانJoy on Demandمن أكثر الكتب التي وجدتها عملية بشأن التأمل.

بداخل مينج

كيف تحافظ على ممارسة التأمل إلى حد أنه يصبح إلزاميًّا لدرجة كونه مستديمًا ذاتيًّا؟ لديَّ ثلاثة اقتراحات:

## ١. أحضر صديقًا

تعلمت هذا الأمر من نورمان فيشر صديقي العزيز ومعلمي، والذي ندعوه بـ " كبير شركة جوجل" على سبيل المزاح؛ حيث إننا نستخدم التشبيه في الصالات الرياضية؛ حيث إن الذهاب إلى النادي الرياضي وحيدًا أمر صعب، ولكن إذا كان لديك "صديق للنادي الرياضي" تلتزم بالذهاب معه، فالأرجح أنك ستنتظم في الذهاب. وجزء من السبب هو أن لدينا رفقة، والجزء الآخر هو أن هذا الإعداد يساعد على تشجيع كل منكما الآخر ومساءلة بعضكما بعضًا (ما أسميه على سبيل المزاح "الإزعاج المتبادل").

الحيوان الرمزي: التنين الصيني

إننــا نقتــرح العثــور علــى "صـديق للوعـي الكـامل" والالـتزام بنقـــاش مـــدته ١٥ دقيقـــة كـــل أســبوع، مــع تغطيــة هــذين الموضوعين على الأقل:

أ. كيف أنجح في التزامي بالممارسة؟

ب. ماذا طرأ في حياتي وله علاقة بالممارسة؟

كما نقترح إنهاء النقاش بالسؤال: "كيف كان هذا النقاش؟".

ولقد أدرجنا هذا في برنامجنا للذكاء الانفعالي المبني على أساس الوعي الكامل (ابحث في ذاتك)، واكتشفنا فاعليته القصوى.

## ٢. افعل أقل مما يمكنك

تعلمت هذا الأمر من منجيور رينبوش، الذي أوصي بشدة بكتابهThe Joy of Livingوالفكرة في الأمر هي التدرب بشــكل تقليــدي أقــل ممــا يمكنــك. وعلـى سـبيل المثـال، إذا أمكنك الجلوس في حالة من الوعي التام لمدة ٥ دقائق قبل الشعور بالرتابة، إذن فلا تجلس لهذه المدة، بل افعل الأمر لمــدة ٣ أو ٤ دقــائق، وربمــا عـدة مـرات خـلال الـيوم، وذلـك لتجنب جعل الممارسة عبئًا؛ فإذا غدت ممارسة الوعي التام رتابة، فلن تستمر.

تحب صديقتي إيفون جينسبرج قول: "التأمل استرسال". وأعتقد أن رأيها يحمل جوهر فكرة رينبوش. لذا لا تجلس لمدة طويلة فتصير عبئًا؛ بل اجلس كثيرًا، ولفترات قصيرة، وســـتبدو ممارســاتك للوعــي التــام اســترسالًا فــي القــريب العاجل.

## ٣. خذ نفسًا واحدًا في اليوم

لعلي معلم الوعي التام الأشد كسلًا في العالم؛ حيث إنني أخبر طلابي بأن كل ما يجب عليهم الالتزام به هو نفس واعٍ واحد في اليوم؛ واحد فقط. لذا فاشهق ثم ازفر بوعي، ويكــون التزامـك للـيوم قـد تـم؛ وكـل شـيء آخـر هـو بمثابـة مكافآت.

ويوجد سببان وراء أهمية النفس الواحد: الأول هو القوة الدافعة، فإذا التزمت بنفس واحد في اليوم، فستتمكن من استيفاء هذا الالتزام بسهولة والحفاظ على قوتك الدافعة. ولاحــقًا عنــدما تشـعر بالاسـتعداد للمزيـد، سـيمكنك التنفيـذ بسهولة. ويمكنك قول إنك لا تملك ١٠ دقائق اليوم للتأمل، ولكــن لا يمكنــك قــول إنــه لــيس لـديك وقـت لنفـس واحـد، وبالتالي فإن جعله ممارسة يومية أمر عملي.

والسبب الثاني هو أن التحلي بالنية للتأمل هو في حد ذاته تأمل؛ فهذه

الممارسة تشجعك على إيجاد النية لفعل شيء طيب ومفيد لك يوميًّا، وبمرور الوقت، حتى تصير الطيبة النابعة من الذات عادة ذهنية قيمة. وعندما تكون الطيبة النابعة من الذات قوية، يكون الوعي التام أسهل.

تذكروا يا أصدقائي: لا تستهينوا أبدًا بقوة النفس الواحد؛ فاللياقة الذهنية والسعادة عند الطلب يبدآن هنا، بنفس واحد.

### التدريبان المفضلان لي من مينج بكلماته

#### ١. لاحظ اختفاءه

توجد ممارسة بسيطة من شأنها تحسين قدرتك على ملاحظة اختفاء الألم [جسديًّا أو عقليًّا أو عاطفيًّا]، رغم أنها لا تتعلق بالألم وحسب. بتمرين "لاحظ اختفاءه" فإننا ندرب العقل على ملاحظة أن المعاناة السابقة لم تعد موجودة. وعلى سبيل المثال، في نهاية النفس، لاحظ أنه اختفى إلى زوال؛ وبينما يتلاشى الصوت، لاحظ وقتما يختفي إلى زوال؛ وفي نهاية التفكير، لاحظ أن الفكرة صارت إلى زوال؛ وفي نهاية المرور بشعور - سعادة، أو غضب، أو حزن، أو أي شيء آخر - لاحظ أنه صار إلى زوال.

وهذه الممارسة، وبلا شك، من أهم ممارسات التأمل في كل وقت، وقد قال شينزن يونج خبير التأمل إنه إذا كان سيُعلم أسلوب تركيز واحدًا فقط لا غير، فسيكون هذا الأسلوب.

إليك التعليمات للممارسة غير الرسمية لتمرين "لاحظ اختفاءه" من مقال شينزن بعنوان "قوة الاختفاء".

عندما تختفي تجربة حسية كاملة أو جزء منها فجأة، فلتلحظ هذا الأمر. وأقصد بالملاحظة الاعتراف بوضوح بالوقت حينما تكتشف نقطة التحول من كون الأمر موجودًا بالكامل إلى غياب جزء منه على الأقل.

وإذا أردت، فإنه يمكنك استخدام علامة ذهنية لمساعدتك على الملاحظة؛ والعلامة لأي انتهاء مفاجئ هي "اختفى".

وإذا لم يختف شيء لمدة، فلا بأس؛ فلتنتظر إلى أن يختفي شيء ما، وإذا ما بدأت في القلق حيال حقيقة أنه لا شيء ينتهي، فلتلحظ كل مرة تختفي فيها هذه الفكرة، فهذه تحتسب "اختفاءة". حيث إنه إذا كانت لديك الكثير من الجمل الذهنية، فستكون لديك الكثير من النقاط الذهنية كذلك - نقاط انتهاء، اختفاءات!

ماذا إذن؟ لم علينا الاهتمام بما إذا أمكننا رصد اللحظة التي تختفي فيها الدفعة من الحديث الذهني أو الصوت الخارجي أو الشعور الجسدي؟

وكخطوة أولى للإجابة عن هذا السؤال، فلنبدأ بضرب مثال متطرف.

فلنفترض أنك اضطررت إلى المرور بمعاناة بشعة تضمنت الألم الجسدي، والتوتر العاطفي، والارتباك الذهني، وضلال الوعي دفعة واحدة. أين يمكنك اللجوء للشعور بالأمان؟ أين يمكنك الذهاب للشعور بالراحة؟ وأين يمكنك الاتجاه للعثور على المغزى؟

لن يفيد التركيز على جسدك، فلا شيء سوى الألم والخوف هناك؛ ولن يفيد التركيز على عقلك، فلا شيء سوى الارتباك والشك هناك؛ وكذلك لن يفيد التركيز على البصر والسمع، فلا شيء سوى الفوضى والاضطراب هناك. أيوجد أي ملجأ تجد فيه الراحة في مثل هذه الضغوط الثقيلة؟ نعم.

ويمكنك التركيز بوعي على حقيقة أن كل إيذاء حسي يمر. بمعنى آخر، يمكنك عكس العادة الطبيعية الخاصة بالالتفات إلى كل حالة يحدث فيها إيذاء، والالتفات بدلًا من ذلك إلى كل حالة يمر فيها الإيذاء. لذا تصير الراحة الصغيرة متاحة طوال الوقت.

## ٢. اللطف المحب واليوم الأسعد منذ ٧ سنوات

في أثناء كثير من خطاباتي، أمارس مع الحضور تمرينًا شديد البساطة مدته ١٠ ثوان، وأخبر الجمهور بأن يحدد كل منهم شخصين في القاعة والتفكير في الآتي: "أتمنى السعادة لهذا الشخص، وأتمنى السعادة لذلك الشخص"، وهذا كل ما في الأمر. وأذَكرهم بألا يفعلوا أو يقولوا أي شيء، بل أن يفكروا وحسب - هذا تمرين متعلق كله بالتفكير. وهو كله عبارة عن ١٠ ثوان من التفكير.

ويخرج الجميع من التمرين مبتسمين، ويشعرون بسعادة أكبر مما كانوا عليه منذ ١٠ ثوان. هذه **هي متعة اللطف المحب** ، ويتضح أن كون المرء على الجانب المانح للتفكير اللطيف أمرًا مكافئًا في حد ذاته... فلو افترضنا أن جميع الأشياء الأخرى متساوية، وكل ما عليك فعله لزيادة سعادتك هو التمني العشوائي لشخص آخر أن يكون سعيدًا - وهذا كل ما في الأمر؛ وهو عادة ما لا يستغرق وقتًا أو جهدًا.

إلى أي مدى يمكنك أن توصل هذه السعادة النابعة من اللطف المحب؟ لقد ألقيت خطابًا ذات مرة في مركز للتأمل يدعى سبيريت روك في كاليفورنيا. وكالعادة أرشدت الجمهور ليمارس هذا التمرين ذا الثواني العشر، وعلى سبيل المرح أعطيتهم واجبًا منزليًّا. ولقد كنت ألقي الخطاب مساء يوم الاثنين، وكان اليوم التالي، يوم الثلاثاء، يوم عمل، لذا أخبرت الجمهور بأن يمارس

هـذا التمــرين يــوم الثلاثــاء: فلمــرة خــلال الســاعة، وكـل سـاعة، سـيحددون شـخصين يمـران أمـام المكتـب بشـكل عشـوائي ويتمنون السعادة لهما بشكل سري. وليس عليهم قول أو فعل أي شيء، بل يفكرون وحسب قائلين: "أتمنى السعادة لهذا الشخص"؛ وبما أنه لا أحد يعلم ما يفكرون فيه، فلا حرج في الأمر - إذ يمكنهم تأدية هذا التمرين في الخفاء تمامًا؛ وبعد مضي ١٠ ثوان في ممارسته، يعودون إلى العمل، وهذا كل شيء. في صباح يوم الأربعاء من ذلك الأسبوع، تلقيت رسالة إلكترونية من سيدة غريبة اسمها جاين (ليس اسمها الحقيقي)، ولقد قالت لي : "أنا أكره وظيفتي، وأكره المجيء للعمل كل يوم، ولكنني حضرت خطابك في يوم الاثنين، وأنجزت الواجب المنزلي في يوم الثلاثاء، وكان ذلك اليوم أسعد يوم لي منذ ٧ سنوات".

اليوم الأسعد منذ ٧ سنوات! ما الذي تطلبه الأمر لتحقيقه؟ تطلب الأمر ١٠ ثوان من تكرار تمني السعادة سرًّا ٨ مرات لشـخصين آخـرين، بـإجمالي ٨٠ ثانيـة مـن التفكـير. هـذه يـا أصدقائي هي قوة اللطف المحب.

**الممارسة غير الرسمية: تمني السعادة لأشخاص عشوائيين** في أثناء ساعات عملك أو ساعات المدرسة، حدد بشكل عشوائي شخصين يسيران بمحاذاتك أو يجلسان أو يقفان بالقرب منك؛ وتمن السعادة لهما سرًّا. فكر فقط في سرك قائلًا: "أتمنى السعادة لهذا الشخص، وأتمنى السعادة لذلك الشخص". هذا هو التمرين بأكمله؛ لا تفعل أي شيء، ولا تقـل أي شـيء، فقـط فكـر؛ فـهذا التمـرين متعلـق بـالتفكير بالكامل.

وإذا أردت، فإنه يمكنك ممارسة هذا التمرين في أي وقت من اليوم ولأية مدة من الوقت، كما يمكنك ممارسته في أي مكـان. وإذا لـم يوجـد أي أحـد بـالقرب منـك، فإنـه يمكنـك استحضار شخص في عقلك لغرض التمرين.

**الممارسة الرسمية: الانتباه لمتعة اللطف المليء بالحب**

اجلـس فـي أيـة وضـعية تسـمح لـك بـأن تكـون منتبـهًا ومسـترخيًا فـي الـوقت ذاتـه، مـهما عنـى لـك ذلـك. ويمكنـك إبقاء عينيك مفتوحتين أو مغمضتين.

كـرر الـدورة التاليـة مـرة كـل دقيقـة: اسـتحضر فـي عقلـك شـخصًا يمكنـك أن تشـعر تجاهـه بـاللطف الملـيء بـالحب بسهولة، وتمن له السعادة؛ وبذلك ستجد أن السعادة من اللطف المحب ستنشأ، وإذا حدث هذا، فصب كامل انتباهك على تلك السعادة إلى أن تزول، ثم أرح العقل لما تبقى من الدقيقة.

وعندما تبدأ الدقيقة التالية، أعد بدء الدورة وبإجمالي ٣ دقائق.

يمكنـك فعـل هـذا لأي عـدد تـود مـن الـدقائق. لـيس عليـك الالتزام بأسلوب المرة في الدقيقة - بل إن لك مطلق الحرية لتريح عقلك للفترة التي تريدها بين كل دورة؛ فالتوقيت لـيس مـهمًّا، بـل الشـيء الوحيـد المـهم هـو الانتبـاه لمتعـة اللطف المليء بالحب، وهذا هو كل شيء.

**تيم فيريس:** أميل إلى ممارسة جلسة تدوم ما بين ٣ إلى ٥ دقـائق فـي الليـل، مفكـرًا فـي ثلاثـة أشـخاص أريـدهم أن يكونوا سعداء، وكثيرًا ما يكونون صديقين حاليين وصديقًا قديمًا لم أره منذ سنوات. وبعد مرور ثلاثة أيام من ممارسة هـذا التمـرين فـي بـاريس، وبينمـا أعمـل علـى تـأليف هـذا الكتـاب، وجـدت نفسـي أتسـاءل طـوال الـيوم قـائلًا: "لِمَ أنـا سعيد؟". جزء من السبب الذي أعتقد أنه مؤثر للغاية هو أن التأمل في المعتاد نشاط يرتكز على "الذات"، لذا يَعْلق المرء بسهولة في دوامة التفكير في "أشيائه". أما حيلة اللطف المحـب فـهي تزيـل التـركيز علـى المـرء بـالكامل -والـذي، بالنسبة لي، يبدد ٩٠٪ على الأقل من الثرثرة الذهنية في الحال.

## المدرب سومر -القرار الأوحد

نحن جميعًا نصاب بالإحباط.
وأنـــا أميـــل للإصـابة بـالإحباط تحـديدًا عنـدما أرى تقـدمًا صغيرًا أو لا أرى تقدمًا على الإطلاق بعد بضعة أسابيع من ممارسة شيء جديد.
وبـــالرغم مـــن تـــذكيرات المـدرب سـومر المسـتمرة بشـأن احتياج تأقلم النسيج الضام لما بين ٢٠٠ يوم إلى ٢١٠ أيام، فبعـــد بضـــعة أسـابيع مـن المعـاناة مـع تمـرين "الاسـتطالة بمباعدة الساقين" بلغت الروح الحلقوم، حتى إنه بعد المرة الثالثـة مـن ممارسـته أطلقـت علـى التمـرين اسـم "الضـفدع المتشنج" في دفتري للتمرينات الرياضية؛ لأن هذا هو ما أشـبهه عنـدما أمـارس التمـرين: ضـفدع يتعـرض لصـدمات كهربائية.
كنت أرسل للمدرب سومر تسجيلات فيديو لتدريباتي كل أسبوع عبر برنامج دروب بوكس.
ولقد عبرت ذات مرة في الملاحظـات المرفقــة عــن مـدى التثبـيط مـن عـدم لمـس أي تقـــدم مـع هـذا التمـرين.
يوجـد تـاليًا رده، والـذي حفظتــه مباشرة في برنامج إيفرنوت للعودة إليه عدة مرات.

الرد كله رائع، ولكنني جعلت جزئي المفضل بالخط العريض.
**مرحبًا يا تيم**، الصبر؛ فما زال الوقت مبكرًا للغاية لتتوقع أي تحسنات في القـــوة؛ فالتحسـنات فـي القـوة [لحركـة كـهذه] تسـتغرق ٦ أسابيع كحد أدنى، وأي تحسنات ملحوظة قبل هذه المدة هـي ببسـاطة نتيجـة التشـابك العصـبي المحسـن.
وبعبـارات أبسط، صار الجهاز العصبي المركزي أكفأ في هذه الحركة تحديدًا مع الممارسة.
ورغم ذلك يجب ألا يختلط هذا الأمر بالفوائد الحقيقية من القوة.
والتعامل مع الإحباط المؤقت لعدم إحراز تقدم هو جزء أسـاسـي مـن الطـريق نحـو الامتيـاز، وفـي الـواقع، هـو أمـر ضـروري، وهـو شـيء يجـب علـى كـل رياضـي مـن صـفوة الرياضيين تعلم التعامل معه.
فلو كان السعي وراء الامتياز سهلًا، لسعى وراءه الجميع.
وفي الواقع، فإن عدم الصبر هـذا فـي التعـامل مـع الإحبـاط هـو السـبب الرئيسـي وراء إخفاق أغلب الناس في تحقيق أهدافهم؛ فالتوقعات غير المنطقية مقارنة بالوقت تنتج عنها إحباطات غير ضرورية نظـرًا للشـعور بـالإخفاق، وتحقـيق الأمـور الاسـتثنائية لـيس عملية خطية.
يكمن السر في الظهور، وتأدية العمل، ثم الذهاب للمنزل.
وكـأنما مزجـت أخلاقيـات الطبقـة الكادحـة بـالإرادة التـي لا تقـهر؛ الأمـر بـهذه البسـاطة فعلـيًّا، فـلا شـيء يتـداخل، ولا شـيء مـن شـأنه أن يبعـدك عـن غـايتك، فبمجـرد أن تتخـذ القرار، ارفض الانسحاب ببساطة، وارفض التسويات.
وتقبل فكرة أن النتائج الجيدة بعيدة الأمد تتطلب تركيزًا جيدًا طويل الأمد.
فلا انفعال، ولا دراما، ولا تأنيب للذات بسـبب المعوقـات الصـغيرة فـي الطـريق.
وتعلـم الاسـتمتاع بالعملية وتقديرها؛ وهذا بالأخص مهم لأنك ستمضي وقتًا أطـول فـي الرحلـة مـن الـوقت الـذي سـتمضيه فـي بـهجة الانتصار في النهاية.
واحتفل بالطبع بلحظات الانتصار عندما تحدث، والأهم هو أن تتعلم من الهزائم عندما تقع.
وفي الواقع، إذا لم تكن تتعـرض للـهزيمة بشـكل اعتيـادي، فـإنك لا تحـاول بالجـد الكافي؛ وارفض قطعًا قبول بذل أي شيء أقل من أفضل ما لديك.
لذا، لتضع جدولًا زمنيًّا، وليستغرق ما يستغرقه.
**وإذا كنت تلتزم بهدف بعيد المدى وليس سلسلة من الأهداف المتوسطة والأصغر، فيجب عليك إذن اتخاذ قرار واحد والتمسك به - قرار واضح وبسيط ومباشر.**
**وهذا أسهل في الإبقاء عليه من الحاجة إلى اتخاذ قرار صغير بعد آخر**

**للبقاء على الطريق عند التعامل مع كل خطوة فيه؛ فمن شأن هذا أن يهيئ ا لكثير من الفرص للحيد سهوًا عن الهدف المحدد؛ لذا فالقرار الواحد هو من أكثر الأدوات فاعلية في صندوق أدواتك.**

# الجزء الثاني

## الأثرياء

**"إن حـددت أهـدافًا عاليـة للغايـة، فسـتفشـل فـي تحقيقـها، ستفشل فشلًا يفوق نجاح أي شخص آخر".**

ــــــ جايمس كاميرون

**"إن وجـــدت نفسـك فـي معركـة متعادلـة القـوة، فـإنك لـم تخطط لمهمتك بالشكل الصحيح".**

ــــــ الكولونيل ديفيد هاكوورث

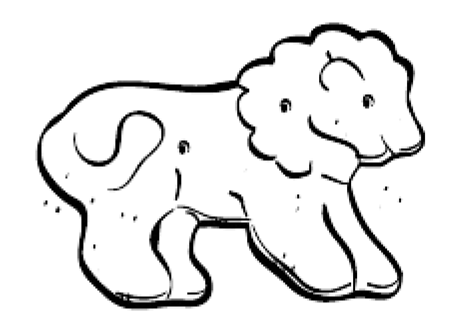
**"ليس السيرك سيركي ولا القرود قرودي".**

ــــــ مثل بولندي

# كريس ساكا

❞

ربمـا حـالفني التوفـيق، ولكنـي لـم أحقـق كـل هـذا بمحـض المصادفة



كـريس سـاكا (حسـابه علـى شـبكات التواصـل الاجتمـاعي الآتيـة تويتـر/فيس بوك/إنسـتجرام/سوشيال كاسـت هـو@SACCA :

، وموقعـــــــــــــه الإلكتـــــــــــروني هـــــــــو: LOWERCASECAPITAL.COM )

يعـــــد أحـــد المســتثمرين الأوائل في العشرات من الشركات، ومن بينها تويتر، وأوبر، وإنستجرام، وكيكستارتر، وتويليو.
وظهر على غلاف عدد مجلة فوربس ميداس لعام ٢٠١٥ بفضل ما صار فيما بعد أنجـح تمويـل لمشـروع فـي التـاريخ - مشـروع لورك ايس ١ لشركة لوركايس.
(هل استوعبت الاسم؟ لقد استغرق الأمر مني فترة طويلة للغاية لأستوعبه).
فيما مضى، كان كريس يترأس قسم المبادرات الخاصة في شركة جوجل، ولكنه يحل حاليًّا ضيفًا دائمًا في برنامج شارك تانك في قناة إيه بي سي.
الحيوان الرمزي: رقائق بسكويت على شكل حيوانات

مواقف عشوائية

• التقيت كريس للمرة الأولى في عام ٢٠٠٨ في حفل شواء نظمه كيفن روز. وطوال حياتي كنت مصابًا بخوف مرضي مـن السـباحة وخـوف شـديد مـن الغـرق. وفـي أثنـاء تنـاول الطعـــام، قـــال كـــريس: "لــديَّ الحــل لمشـكلتك". وأعطــاني تدريبات توتال إيمرجن المصورة عن السباحة التي أعدها تيري لولين، وفي أقل من ١٠ أيام من التدريب الفردي، زادت معدلات سباحتي من دورتين بحد أقصى (في حمام سباحة طولـه ٢٣ متـرًا)، لتصـل إلـى أكثـر مـن ٤٠ دورة خـلال مـرة التدريب الواحدة في مجموعات مكونة من دورتين أو أربع دورات. لقد أذهلني الأمر، وأصبحت الآن أستمتع بالسباحة.

• كان كريس من الأشخاص الذين تعهدوا بإرشادي دون كلل في مجال

الاستثمار في الشركات الجديدة.
وكان من بين آخرين، وأخص بالذكر نافال رافيكانت، وكيفن روز ومايك مابلز، والذي ساعدني على البدء الحقيقي.

• ذكر "كريس" العديد من الكتب عندما ظهر في برنامجي الإذاعي، من بينها كتاب I Seem to Be a Verb من تأليف باكمينستر فولر.
وبعدها بثمانٍ وأربعين ساعة كانت النسخ المستعملة من هذا الكتاب تُباع على موقع أمازون بأسعار وصلت إلى ٩٩٩ دولارًا.

هل تلعب مهاجمًا أم مدافعًا؟

على الرغم من أن الناس يشيرون إلى كريس على أنه أحد "مســـتثمري ســـيليكون فـــالي"، فإنـــه لـــم يعـــش فـــي ســـان فرانسيسكو منذ عام ٢٠٠٧؛ حيث إنه اشترى كوخًا في ريف تـروكي، الحـي السـكني البسـيط بـالقرب مـن بحـيرة تـاهو، وانتقـل إلـى بلـد التزلـج علـى الجليـد والتجـول فـي الغـابات الكبـــــرى.
ولا يحتـــــوي منزلـــــه علـــــى الكثـــــير مـــــن وســـــائل التكنولوجيا؛ حيث إن كريس لم يكن قد جمع الكثير من المـال مـن اسـتثماراته، ولكـن كـانت لـديه أسـبابه الخاصـة لشراء ذلك المهرب:

"**رغبـت فـي أن أكـون مـهاجمًا.** أردت أن يتوافـر لـي الـوقت الكافي للتركيز، وتعلم الأمور التي رغبت في تعلمها، وبناء ما رغبت في بنائه، وأن أستثمر في العلاقات التي رغبت في تنميتها، بدلًا من قضاء اليوم في تناول أكواب القهوة الواحد تلو الآخر".
**تيم فيريس:** لم يعد "كريس" يشعر بأنه مجبر على حضور الاجتمـاعات التـي لا يـرغب فـي حضـورها، ولـم تعـد هنـاك مواعيد لتناول القهوة في الصباح الباكر واجتماعات العشاء في وقت متأخر من الليل التي لم يكن يرغب في حضورها، ورغـــم هـــذا، كـــان يـــدعو مجموعـــة مختـــارة مـــن مؤسـسـي الشركات لقضاء عطلة نهاية الأسبوع في منزله للاستمتاع بـ "الوسائد الوثيرة" و"حوض الاستحمام" (حوض الاستحمام الساخن في الهواء الطلق).
وكان يعد كوخه أفضل استثمار قام به في حياته:

"يحب الجميع الحضور إلى الجبال. وعلى مدار السنوات، سـاعدني هـذا علـى إقامـة علاقـات صـداقة دائمـة، وكـانت بعض هذه الصداقات هي العامل الذي حفزني على القيام باسـتثماراتي فـي شـركات أوبـر وتويتـر وغيرهـا.

حتـى إن مــؤلف الكتــب الأكثــر مبــيعًا عــن أســاليب تحســين الحيــاة واستقطاب الموظفين قد أقام في منزلي بضع مرات ( **تيم فيريس:** لقد شعرت بالحرج لاحتفاظي بعدد من عدادات السرعة ذات الطراز الأوروبي).وقد اقترضت المال من أجل شــراء مــنزل مكــون مــن ثـلاث غـرف، ولكنـي حصـلت علـى صداقات لمدى الحياة وأعمال ناجحة للغاية في المقابل.
وكانت أفضل صفقة أبرمتها في حياتي".
ويســتطرد كـريس قـائلًا: "علـى نحـو عـام، يتعلـق هـذا الأمـر برمته بما إذا كنت مهاجمًا أم مدافعًا.
وأعتقد أنك عندما تتفحــص التحــديات التــي واجــهتها فــي حيــاتك، ســتكون كالآتي: **أي منها تسعد بها نفسك، وأي منها تفعله لتسعد به الآخرين؟ وسيصبح صندوق بريدك الوارد عبارة عن قائمة مهام يمكن لأي شخص في العالم أن يضيف بنودًا إليها.**
وكنت بحاجة للخروج من صندوق بريدي الوارد والعودة إلى قائمة مهامي الخاصة".

احضر أكبر عدد ممكن من اجتماعات المستويات الإدارية العليا

**تيم:** "إذا كان المرء يعمل في مجال الشركات الناشئة، فما الذي عليه أن يفعله أو يركز عليه ليتعلم ويتطور بأكبر قدر ممكن؟".
**كريس**: "احضر أكبر عدد ممكن من الاجتماعات، حتى إن لم تُدع إليــها، واكتشــف كــيف يمكنــك أن تكــون مفيــدًا.
وإن تساءل الحضور عن سبب وجودك في هذه الاجتماعات، فابدأ بتدوين الملاحظات، واقرأ جميع الملاحظات الأخرى التي يمكنك العثور عليها في الشركة، واحصل على المعرفة العامة التي لن يمكن لعملك المحدود أن يمدك بها، واجعل نفسك مفيدًا عبر فعل هذا.
ولقد نجح هذا الأمر معي في القليل من المجالات المختلفة، وأنا أشجعك على تجربته".
**تيم فيريس:** كان كريس يشتهر في شركة جوجل بأنه يظهر فــــي الاجتمـــاعات مـــع أي شـــخص كـــان، حتـــى المؤســـس المشـــارك.
وإن نظــر الحضــور إلــى بعضــهم فــي حـيرة، كـان يجلس ويدعهم يدركون أنه يدون الملاحظات من أجلهم.
ونجح الأمر.

وحصل على مكان مميز في أعلى المستويات الإدارية في شركة جوجل، وسرعان ما أصبح من الحضور الدائمين في هذه الاجتماعات.

أقمصة رعاة البقر

يشـــتهر كـريس بارتــدائه أقمصــة رعــاة البقــر الســخيفة، وأصبحت هذه الأقمصة طرازه الخاص في الملابس.
وفيما يلـي المزيـد عـن هـذا الأسـلوب مـن مقـال نُشـر فـي مجلـة فـوربس بقلـم ألـيكس كونـراد: "كـان سـتيف جـوبز يشـتهر بكنزاته ذات الرقبة العالية، ويشتهر كريس ساكا بأقمصة رعاة البقر؛ حيث اشترى قميصه الأول من مطار رينو عندما كان في طريقه ليلقي خطابًا، وحفزه رد فعل الحضور على شراء نصف الأقمصة التي كانت معروضة في المتجر في طريق عودته".
يهوى كريس علامات سكالي وروكماونت التجارية، ويمكن الاختيار من بين تشكيلة كبيرة من هذه الأقمصة على موقع.vintagewesternwear.com
وقد يبدو القميص كشيء تافه، إلا أن كريس أدرك في وقت مبكر أنه لكي تكون مستثمرًا ناجحًا لا يعني بالضرورة أن تعرف أي الشركات عليك الاستثمار فيها؛ حيث إن جزءًا من هذا النجاح يقوم على طمأنة مؤسسي هذه الشركات على أنهم يعرفونك جيدًا على طبيعتك.
وإن كان لقميص واحد أن يجعل وسائل الإعلام تذكرك باستمرار من دون أن تجرح سمعتك، فقد حققت نجاحًا كبيرًا من دون بذل الكثير من الجـــهد.
عــلاوة علـى ذلـك، يقـول: "لقـد وفـرت علـيَّ هـذه الأقمصة الكثير من الوقت اللازم للتفكير فيما عليَّ ارتداؤه، كما وفرت الكثير من المال الذي كنت سأنفقه على البدل".

عندما تصبح الأمور عصيبة - "سأكون الليلة في فراشي".

في عام ٢٠٠٩، شارك كريس في سباق خيري للدراجات مع فريق تريك ترافل بداية من سانتا باربارا في كاليفورنيا إلى تشارلستون في كارولينا الشمالية:

"كانت هناك عبارة ظللت أكررها في ذهني مرارًا وتكرارًا كانت تقول:

"سأكون الليلة في فراشي.

سأكون الليلة في فراشـي.
سـأكون الليلـة فـي فراشـي".
وكـانت عبـارة عـن كلمات كررتها في ذهني لأذكر نفسـي بأن ألم ما أقوم به الآن ألـم مـؤقت، وبغـض النظـر عمـا يحـدث، سـأكون الليلـة فـي فراشـي عندما ينتهي اليوم".

عن أفضلية التفكير بعقلية المبتدئين

**"كثيرًا ما تطمر الخبرة الفرضيات التي نحتاج إلى التساؤل عنها في البداية.**
وعندما تكون لديك خبرة كبيرة في أمر ما، فإنك لن تلاحظ الأمور الجديدة بالنسبة لك، ولن تلاحظ الخصائص الشخصية التي تحتاج إلى سبر أغوارها، ولن تلاحظ أين توجد الثغرات، أو ما فاتك، أو ما لن ينجح".
**تيم فيريس**: مثلما كان والد مالكولم جلادويل، وأليكس بلومبـرج، كـان "كـريس" شـديد الـذكاء فيمـا يتعلـق بطـرح الأسئلة "البديهية" الخافية عن أنظار الجميع.

التعاطف ليس جيدًا للحياة وحسب، بل جيد لعالم الأعمال

"كبناء ورائد أعمال، كيف يمكنك إنشاء شـيء ما من أجل شخص آخر إن لم تكن تعرفه بالقدر الكافي لتتخيل العالم عبر عينيه؟".

صيف الحلو والمر

"كان هناك أمر يفعله والداي، وكان أمرًا فريدًا من نوعه كنا نطلـــق عليـــه أنـــا وأخـي اسـم: "صـيف الحلـو والمـر".
كـانا يرسلاننا، طوال النصف الأول من عطلة الصيف، لنتدرب لـــدى أحـــد الأقربـــاء أو أصـدقاء العائلـة والـذي يعمـل فـي وظيفـة جيـدة؛ لـذا فـي الثانيـة عشـرة مـن عمـري، ذهبـت لأتدرب مع أحد أقربائي الذي يعمل موظف استقبال في أحـد فنـادق العاصـمة واشـنطن.
كنـت أذهـب معـه لنحصـل الفواتـير مـن نـواب الكونجـرس.
وكنـت أرتـدي ربـاط عنقـي الوحيد، وكنت بارعًا في الكتابة.
وكنت ألخص في صفحة واحـدة جمـيع الفواتـير التـي كنـا بصـدد تحصـيلها، وكنـت أجلـس مـع أولئـك النـواب بألفاظـهم النابيـة - كنـائب ألابـاما العجوز وأمور من هذا القبيل، كما يعرف الجميع - وأراقب ما

يحدث.
لقد كان الأمر رائعًا، وتعلمت الكثير واكتسبت الكثـير مـن الثقـة بـالنفس، كمـا شـحذت مـهاراتي فـي روايـة القصص.
"ولكن، بعد ذلك، كنت أعود لدياري وأرتدي ملابس عمال البناء وأعمل في وظيفة شديدة القذارة؛ فقد كنت أفكك المعـــدات التـــي تُســـتخدم فــي إصــلاح الأنظمــة المتعفنــة وأملؤها بالغاز وأجرها في أنحاء الفناء وأملأ أنابيب غاز البروبـان.
لقـد كنـت أصـغر عضـو فـي الفـريق، وكـان كـل مـن يشعر بالغضب مني في ذلك اليوم يوبخني، وكنت أعتقد أن هذا جزء من خطتهم الكبرى والتي كانت: هناك عالم كامل من الفرص السانحة أمامك، ولكن دعنا لا نغرس في داخلك حــسًّا بــأخلاقيات العمــل فحســب، بــل نمنحــك أيـضًا بعـض التوبيخ على عدم رغبتك في العمل في واحدة من تلك الوظائف الحقيقية ..."
تيم: "هل دبر والداك لك الجزء المر من العطلة الصيفية مثلما دبرا لك العمل مع قريبك موظف الاستقبال؟".
**كريس**: "إن الرجل الذي يدير شركة البناء تلك أقرب صديق لوالدي، وكان يحصل منه على تعليمات بأن يعاملنا بتلك القسوة الشديدة".

"القصص الجيدة تهزم دومًا الجداول الممتدة الجيدة"

"ســـواء كنـــت تســعى لجمــع التمــويلات أو تــروج منتجــك للعملاء أو تبيع شركة أو تستقطب موظفًا، لا تنس أبدًا أنه، بعيـــدًا عـــن الحســـابات وأحــاديث بــرامج ماجســتير إدارة الأعمال، فإننا لا نزال بشرًا تدفعهم العواطف، ونرغب في أن نربط بين أنفسنا والقصص.
إننا لا نعمل وفق المعادلات، بل نتبع معتقداتنا، ونتبع القادة الذين يحركون مشاعرنا.
وخلال الأيام الأولى من مشروعك، إن وجدت شخصًا يهتم كثيرًا بالأرقام، فإن هذا يعني أنه يحاول العثور على سبب لمراعاتك".

"كن ذاتك الغريبة من دون خجل"

"ألقـــيت خطــابًا افتتــاحيًّا فــي ولايــة مينيســوتا منــذ بضــع سنوات [في كلية كارلسون للإدارة]. وكان مضمونه كن ذاتك الغريبة من دون خجل، وأنا أعتقد أن صفة التصرف بلا تكلف أصبحت من أندر الأشياء في العالم في العصر الحالي".
ومن مقتطفات هذا الخطاب:

"الغرابة هي السبب في حبنا لأصدقائنا. وهي ما يربطنا بزملائنا، وهي ما يميز أحدنا عن الآخر، وتجعلنا نحصل على الوظائف.
كن ذاتك الغريبة من دون خجل. في الواقع، كونك غريبًا قد يساعدك على العثور على السعادة القصوى".
**تيم فيريس**: من الأمثلة على ذلك ارتداء شعر موليت المستعار.
**كريس**: "إن كنت ستحضر شيئًا واحدًا لتنظم حفلًا ليليًّا رائعًا، فهذا الشيء هو الشعر المستعار، لا شك في هذا. فزر مـوقع أمـازون الآن واطلـب ٥٠ قطعـة مـن الشـعر المسـتعار، فشعر موليت المستعار يقلب الموازين رأسا على عقب".

## مارك أندريسين

مـارك أندريسـين (تويتـر( @PMARCA، A16Z.COM)

مـن الشخصيات الأسطورية في سيليكون فالي، حيث غيرت مبتكراتـــه مـــن شـكل العــالم بأسـره. وحتـى فـي مـركز التكنولوجيـا العاليـة، مـن الصـعب أن تعثـر علـى شـخصية مميزة تضاهيه.
وشارك مارك في ابتكار متصفح موزاييك المـذهل، أفضـل متصـفح رسـومي علـى شـبكة الإنتـرنت وأكثرها انتشارًا في العالم.
كما شارك في تأسيس شركة نتسكايب، التي بيعت فيما بعد إلى شركة أمريكا أون لاين مقابل ٤.٢ مليار دولار.
ثم شارك في تأسيس شركة لاود كلاود، والتي بيعت فيما بعد تحت اسم أوبسواير إلى شركة هـيوليت بـاكارد مقـابل ١.٦ مليـار دولار، ويعـد أحـد الـرواد المؤسسين لشبكة الإنترنت بمفهومها الحديث، إلى جانب رواد آخـرين علـى غـرار تـيم بـيرنرز لـي، حـيث أطلـق نظـام محـدد المصـادر الموحـد (URL) ، وبـروتوكول نقـل النـص الفـائق (HTTP) ، ومعـايير لغـة إتـش تـي إم إل (HTML) الأولى.

وقد وضعته جميع تلك المبتكرات في تصنيف يشمل قلة من البشر الذين ابتكروا برمجيات استخدمها أكثر من مليار إنسـان فـي العـالم، والـذين أنشـأوا شـركات بلـغ رأس مالـها مليارات الدولارات.
ويشارك مارك حاليًّا في إنشاء شركة ذات رأس مـال مشـترك تحـت اسـم أندريسـين هـورويتز، بعدما أصبح أحد أكثر مستثمري التكنولوجيا تأثيرًا ونفوذًا على سطح الكوكب.

"ارفع الأسعار"

كانت هذه إجابة مارك عن السؤال التالي: "إن كنت تمتلك لوحة إعلانات في مكان ما، فماذا ستكتب عليها؟".
وكان سيضعها في قلب مدينة سان فرانسيسكو للسبب التالي: "المشكلة الكبرى التي تواجه الشركات عندما تبدأ معاناتها في الأسواق هي أنها لا تضع الأسعار المناسبة لمنتجاتها. لقد أصبح شائعًا في وداي السيليكون أنه لكي تنجح عليك أن تخفض أسعار منتجاتك قدر الإمكان، من منطلق النظرية التي تقول إنه إن خفضت أسعار منتجاتك، فسيقبل الجميع علـى شـرائها، وبـالتالي يزداد حجـم مبيعـاتك".
ثـم أضـاف: "ولقد شهدنا مرارًا وتكرارًا أناسًا يفشلون لهذا السبب؛ لأنهم يتعرضون للمشكلة التي تُدعى: جائع لدرجة أنه لا يمكنه الأكل. إنهم لا يحددون أسعارًا لمنتجاتهم تمكنهم من تغطية تكلفة المبيعات والتسويق المطلوبة لإقناع الجميع بشرائها.
هـــل ســـيتحسن منتجـــك إن لـــم يكــن لــدى النــاس الــدافع لشرائه؟".

لا تجعل الفشل معلقًا حول عنقك

"أنا رجل عتيق الطراز، ومن حيث أتيت، يحب الناس أن ينجحوا.
عندما كنت أؤسس الشركات، في بداية عملي، لم تكــن كلمــة: "تغـيير المســار"، توجـد فـي قاموسـنا، ولـم تكـن تحمل معنى حتى في مخيلتنا، حيث كنا ندعو هذا الأمر بالفشل.
"إننا نشهد شركات تغير من مسارها في كل مرة ننظر إليها، ففي كل مرة تبدأ العمل في مجال جديد، ويشبه هذا الأمر مراقبة أرنب يحاول الخروج من متاهة أو شيء من هذا القبيل.
ولن يمكن لهذه الشركات أن تنجح في أي مجال لأنها لا تستثمر الوقت اللازم في محاولة اكتشاف ما يصلح لها ومحاولة تحقيقه على الوجه الأمثل".
(للمزيد، انظر أفكار بيتر ثييل عن الفشل).

اختبار "الحمقى في الليل"

كـــيف يبحـــث مـارك عـن الفـرص الجـديدة؟ يمتلـك مـارك العشــــرات مـــن الأدوات، ولكـــن هنـــاك أداة غـــير منـــهجية وبسيطة للغاية: "نطلق على اختبارنا اسم: ما الذي يفعله الحمقى كل ليلة وفي عطلات نهاية الأسبوع؟

قد يعملون في النهار على برامج شركات أوراكل، أو سيلز فورس دوت كوم، أو أدوبي، أو آبل، أو إنتل، أو يعملون في واحدة من تلك الشركات، أو في شركة تأمين أو مصرف [أو ربما يكونون طلبة]، أيًّا كان.

ولا بـأس بـهذا، فـهم يفعلـون مـا عليـهم فعلـه لـيجنوا قـوت يومهم.

والسؤال الأهم هو: ما هواياتهم؟ ما الذي يفعلونه فـي الليـل أو فـي عطلـة نـهاية الأسـبوع؟ سـتحصل علـى إجابات مذهلة عن هذا السؤال".

أفكار اختبار التوتر مع "فريق أحمر"

"يمتلك كل شركائنا العامِّين القدرة على إتمام الصفقات من دون انتظار تصويت أو موافقة جماعية، وإذا كان الشخص الأقرب من الصفقة يمتلك درجة كبيرة من الالتزام الإيجابي أو الحماس بشأنها، فسيكون علينا أن نتم هذا الاستثمار، حتى إن كان الباقون يظنون أنها أغبى صفقة سمعوا بها في حياتهم، ولكن، لن تتمكن من فعل هذا الأمر وحدك بالكامل من دون اختبار توتر.

لذا ننشئ فريقًا أحمر عند الضرورة، كمـــا ننشـئ بصـورة رسـمية قـوة تعويضـية لتتنـاقش فـي الاحتمالات المناقضة".

**تيم فيريس**: من أجل تجنب المشكلة المحتملة لتحمل الموظفين الجدد أعمالًا أكثر من الموظفين القدامى، توصل مـارك وشـريكه بـن هـورويتز إلـى فكـرة محاولـة تحطـيم بعضـهما الآخـر.

"متـى يتوصـل بـن إلـى صـفقة، أحـاول تحطيمها بالكامل.

وقد أراها أفضل فكرة سمعت بها في حياتي، ولكني أحاول أن أدمرها وأحصل على موافقة من جميع المشاركين في الأمر.

وبعد ذلك، في النهاية، إن ظل ثـابتًا علـى موقفـه قـائلًا: "لا، لا، إنـها الفكـرة المثلـى علـى الإطلاق.

"، نوافق عليها بالإجماع، ونتبعه. إنها نوعية الثقافة القائمة على "الاختلاف والالتزام".

وبالمناسبة، إنه يفعل الأمر نفسه معي، وهو اختبار شديد القسوة".

**تيم فيريس**: أين يمكنك أن تنشئ "فريقًا أحمر" في حياتك ليختبر توترك

بشأن أكثر معتقداتك رسوخًا؟ (انظر سامي كامكار، وستان مكريستال، وجوكو ويلينك).

إلى الأمام دائمًا

سأدع الحوار التالي يبين نفسه بنفسه.
تشبه الفلسفة التالية تجربة ٢١ يومًا خالية من الشكاوى التي كتبت عنها سابقًا في مدونتي. (fourhourblog.com)
تيم : "ما النصيحة التي ستسديها الآن إلى مارك الذي أسس شركة نتسكايب وهو في العشرينات من عمره؟".
مارك: "لم أفكر من قبل في هذا الأمر، ولا يمكنني تخيل سيناريوهات أخرى بالشكل المناسب.
والسؤال الذي لن أمتلك إجابة عنه على الإطلاق هو: ما الذي كنت ستفعله بطريقة مختلفة إن كنت تعلم أن الحدث س سيقع؟ ولكني لا أدخل في تلك التوقعات والتخمينات أبدًا؛ لأنه لا يمكن لأحد أن يطلع على الغيب.
"إن كنت قد قرأت روايات إلفيس كول من تأليف الكاتب البوليسي الرائع روبرت كرايس، فستعلم أن إلفيس كول محقق خاص من لوس أنجلوس في حقبة ما بعد الحداثة.
وهي روايات رائعة، كما أن له شريكًا، وهو جو بايك، وهو أكثر شخصية خيالية أفضلها على الإطلاق. وقد كان أحد جنود فرق استطلاع قوات مشاة البحرية الأمريكية يشبه كثيرًا صديقك جوكو.
وفي هذه الروايات، يرتدي جو بايك الملابس نفسها كل يوم، حيث يرتدي سروال الجينز وقميصًا ثقيلًا من دون أكمام، ونظارة شمسية عاكسة. وقد رسم على ذراعه سهمًا أحمر اللون يشير إلى الأمام. لقد كان توجهه بالكامل يشير "نحو الأمام"".
تيم: "إذن، هل هذا ما تشعر به؟".
مارك: "يعني الأمام: أننا لن نتوقف، ولن نبطئ، ولن ننظر إلى القرارات التي اتخذت في الماضي، وأننا لا نعيد تخميناتنا؛ لذا وبكل أمانة، لا توجد لديَّ إجابة عن هذا السؤال".
تيم: "أعتقد أنك قد أجبت عنه للتو".
مارك: "حسنًا إذن، فلنمضِ قدمًا".

"آراء قوية لا يتمسك بها أصحابها"

ظلت تلك العبارة مذكورة في سيرة مارك الذاتية على موقع تويتر، فطلبت منه

أن يفسر معناها، فقال: "يعيش أغلب الناس حياتهم من دون أن يُكَوّنوا آراء قوية عن أي شيء، أو أن يتمادوا أكثر نحو الحصول على موافقة جماعية عليها.
وأعتقد أنه من بين الأمور التي يجب على المؤسسين والمستثمرين أن يبحثوا عنها تلك الأمور التي لا يوجـد اتفـاق جمـاعي عليـها، الأمـور التـي تعـارض الحكمـة التقليدية تمامًا.
ثم، إن كنت ستحاول إنشاء شركة بناءً على تلك الأمور، أو إن كنت ترغب في الاستثمار فيها، فمن الأفضل أن تمتلك قناعة قوية لأنك ستستهلك الكثير من الوقت أو المال أو كليهما.
[ولكن]، ما الذي سيحدث عندما يتغير العالم؟ ما الذي سيحدث عندما يقع حدث آخر؟".
**تيم فيريس**: هنا تأتي عبارة "لا يتمسك بها أصحابها".
يـــرفض النـــاس مـــن جمـــيع أنحـــاء العـــالم التخلـــي عـــن معتقـــــداتهم، ولكنـــك ســـتكون بحاجـــة لأن تتكـــيف مـــع المعلومـات الجـديدة التـي تصـلك. وسـيقاتلك الكثـير مـن أصدقائي المذكورين في هذا الكتاب حتى الموت من أجل إثبات وجهة نظرهم في موضوع ما، الأمر الذي قد يثير العصبية خلال اجتماع على العشاء، ولكن بمجرد أن تخرج بمعلومات أفضل أو بحجة أقوى، سيتراجعون على الفور ويقولون لك أمرًا على غرار: "أنت محق تمامًا. لم أفكر في هذا الأمر من قبل".

## قاعدتان لتعيش وفقًا لهما

أنـا ومـارك مـن كبـار المعجبـين بالسـيرة الـذاتية الخاصـة بـ ستيف مارتن، المنشورة تحت عنوان Born Standing up: A Comic's Life :ذكر مارك بعض المقتطفات من تلك السيرة الذاتية قائلًا:

"يقـول سـتيف إن مفتـاح النجـاح هـو: "كـن بـارعًا لـدرجة لا يمكن لأحد أن يتجاهلك معها"".
**تيم فيريس**: مارك يؤمن بمقولة إرشادية أخرى: "على الأذكياء أن يصنعوا الأشياء".
يقول مارك: "إن كنت تؤمن بهذين المبدأين -فسيكونان طريقة جيدة للغاية لامتلاك توجه جيد".

## كيف يبدو يومك المثالي؟

"يومـي المثـالي مكـون مـن عشـر سـاعات مـن شـرب القـهوة وأربع

ساعات من شرب المشروبات الأخرى؛ حيث إن هذه الطريقة تحقق التوازن الذي أرجوه".
**تيم فيريس**: قيلت هذه العبارة على سبيل المزاح، لكن من المدهش أن هذه الطريقة تشبه طريقتي في أثناء الأوقات العصـيبة؛ حـيث إن "وصـفة سـيليكون فـالي" المفضـلة فـي الأوقات المتأخرة من الليل وللمساعدة على تلبية المواعيد النهائية في الكتابة هي شرب مزيج من شاي أعشاب كروز دي مالتا وكوبين أو ثلاثة من مشروب مالبيك الأحمر، ولكن لا تكـون ممزوجـة مـعًا، بـل الكـوب تلـو الآخـر.
وأنـا أواصـل ارتشاف الشاي على مدار ساعات بواسطة شفاطة، ثم آخذ رشفة سريعة من مشروب مالبيك الأحمر كل خمس أو عشر دقـائق.
نصـيحة مسـبقة: لـن تتحسـن كتـابتك بعـد الكـوب الثالث.

لا تبالغ في تقدير قيمة الآخرين

"ادخل في عقول الأشخاص الذين كانوا يحققون الكثير في الماضي وتعرف على حقيقتهم، وستدرك أنهم لا يختلفون عنك كثيرًا.
ففي بداياتهم، كانوا يشبهونك تمامًا، لذا، لا يوجد ما يمنعنا من تحقيق نفس الذي حققوه".
**تيم فيريس**: قرأ كل من كريس، وبريان تشيسكي، المدير التنفيذي لشركة إير بي إن بي، سيرة والت ديزني الذاتية من تأليف نيل جابلر وينصحان بها، كما اقتبس مارك إحدى مقولات ستيف جوبز خلال حديثنا، والتي وضعتها كاملة فـي الأسـفل، والتـي سُجلـت خـلال مقابلـة فـي عـام ١٩٩٥ أجرتها جمعية سانتا كلارا فالي التاريخية عندما كان جوبز لا يزال في شركة نيكست:

"يمكـن أن تكـون الحيـاة أكثـر اتسـاعًا بمجـرد أن تكتشـف حقيقة واحدة بسيطة، ألا وهي أن كل ما يحيط بك ويُطلق عليه اسم "الحياة"، قد صنعه أشخاص لا يفوقونك ذكاءً ، ويمكنك تغييره والتأثير فيه وأن تصنع أشياءك التي يمكن للآخرين استخدامها.
وبمجرد أن تدرك ذلك، لن تعود كما كنت في السابق".

إلى جانب دراسة وضعه في الاستثمارات التكنولوجية والمبكرة، يدرس مارك أيضًا تقييمات المستثمرين طبقًا للطرف المناقض تمامًا من المقياس، على غرار وارن بافيت وسيث كلارمان. ولا يعني هذا أنهما يستثمران في نوعية الشركات نفسها، إلا أن أسلوب عملهما يقوم على المبادئ نفسها.
**تيم** [مازحًا]: "إنك لن تضع استثماراتك في شركة سيز كاندي (إحدى شركات استثمارات بافيت)، أليس كذلك؟".
مارك: "بلى، بالطبع.
وعلاوة على ذلك، عندما أسمع في كل مرة قصة تشبه قصة شركة سيز كاندي، أرغب في البحث عن شركة الحلوى الخارقة العلمية الجديدة التي ستخرجها من المنافسة، ونحن مبرمجون على النقيض من هذه الفكرة تمامًا. وعلى نحو أساسي، غيرنا يعمل ضد التغيير، أما نحن فنعمل مع التغيير. وعندما يُخطئ، فإن هذا سيعود إلى أن أمرًا ما تغير ولم يكن في حسبانه. وعندما نخطئ نحن، فإن هذا بسبب شيء ما لم يتغير ولم نعتقد أنه سيفعل.
ولا يمكننا أن نكون أكثر اختلافًا نحو هذه الطريقة، إلا أن ما تتشاركه المدرستان هو التوجه نحو التفكير الأصيل في القدرة على رؤية الأمور كما يفترض بها أن تكون وعلى النقيض مما يقوله الجميع عنها، أو كيف يعتقدون أنه من المفترض أن تكون".

## قصيرة وجميلة

تتبعت مارك على تويتر قبل أن ألتقيه بفترة، وفيما يلي بعض تغريداته التي تتعلق بالأفكار السابقة: "هدفي هو ألا أفشل بسرعة، بل أن أنجح على الأمد الطويل، وكلاهما أمر مختلف تمامًا".
"من أجل القيام بعمل أصلي: لا يجب بالضرورة أن تعرف أمرًا لا يعرفه غيرك، لكن من الضروري أن تؤمن بأمر ما لا يؤمن به الكثيرون".
"لقد امتلك آندي جروف الإجابة: لكل نظام قياس نظام قياس مزدوج يقيس العواقب السلبية للنظام الأول".
"أرني شركة كبرى ذات وضع كبير في مجالها تفشل في التكيف مع التغيير، وسأريك كبار المديرين التنفيذيين الذي يحصلون على أموال طائلة مقابل تحقيق الأهداف السنوية وربع السنوية".
"يعاني كل ملياردير المشكلة نفسها: لا يقول لهم أحد ممن يحيطون بهم: "مهلًا، تلك الفكرة الغبية التي طرحتها شديدة الغباء

بالفعل"".
""خسـر المسـتثمرون أمـوالًا فـي محاولـة تـوقع الإصـلاحات أكثر من التي خسروها عندما قاموا بالإصلاحات بأنفسهم".
بيتر لينش.

## أرنولد شوارزنيجر

أرنولـــــــد شـــــــوارزنيجر (فيســـبوك ARNOLD@ :، تويتـــــر وإنســـــــــــــتجرام SCHWARZENEGGER@ :، وموقعـــــــه الإلكتروني SCHWARZENEGGER.COM :)

ولد في مدينة تال في النمسا عام ١٩٤٧، وعندما بلغ العشرين من عمره كان قد سيطر على رياضة كمال الأجسام، وكان أصغر لاعب في العـــالم يحصـــل علـــى لقـــب مســـتر يونـــيفرس.
ومـــع وضـــعه هولـــيوود نصـــب عينيـــه، هـــاجر إلـــى أمريكـــا فـــي عـــام

١٩٦٨، وواصـــل حصـــد البطـــولات بفـــوزه بخمســـة ألقـــاب مســـتر يونيفرس وسبعة ألقاب مستر أولمبيا قبل أن يعتزل رياضة كمـال الأجسـام ويتفـرغ للتمثيـل.
وقـد اقتحـم شـوارزنيجر- الذي عمل تحت اسم أرنولد سترونج في عمله الأول في التمثيل - عالم التمثيل بقوة في عام ١٩٨٢ عندما عُرض له فيلم Conan the Barbarian .
وحتى وقتنا هذا، وصل إجمالي إيرادات أفلامه على مستوى العالم إلى ٣ مليارات دولار. وخدم شعب ولاية كاليفورنيا عندما أصبح حاكم الولاية الثامن والثلاثين في الفترة ما بين ٢٠٠٣ إلى ٢٠١٠.
ويشتـهر شـــوارزنيجر بأنـــه وضـــع ولايـة كـاليفورنيا فـي مكانـة رائـدة عـالميًّا فـي مجـالات الطاقـة المتجـددة ومكافحـة التغـيرات المناخية بعدما سـن قانون حول ظاهرة الاحترار العالمي في عام ٢٠٠٦، وكان الحاكم الأول منذ عقد كامل من الزمان الذي يعيد بناء البنية التحتية المتهالكة لولاية كاليفورنيا عبر خطته للنمو الإستراتيجي، كما أجرى عدة إصلاحات سـيــاسية حيويــــة أوقفـــت الممارســـات العتيقـــة لتقســـيم الأصوات عبر إنشاء لجنة إعادة تقسيم المناطق الانتخابية وقرب القادة السياسيين من مركز الولاية عبر إنشاء نظام أولي منفتح.
يعمل شوارزنيجر الآن رئيسًا لبرنامج النجوم لفترة ما بعد المدرسة، وهو برنامج قومي لأنشطة ما بعد المدرسة، كما يواصل تنفيذ سياسة عمله عبر معهد شوارزنيجر للجامعات والمـــدارس للســـياسة المحليـــة والعالميـــة، والـــذي يـــهدف لتوسـعة رؤيتـه عـن أحـداث مـا بعـد الانتخـاب، حـيث يقـدم القـــادة الشـــعوب علـى الأحزاب السـياسية، ويعملـــون مـــعًا للتوصل لأفضل الأفكار والحلول التي تفيد الشعوبَ التي يخدمونها.

خلف الكواليس

• أرنولد من هواة الشطرنج ويمارسه يوميًّا، حيث يواجه منافســين متعـــددين ويحتفـظ بسـجل نتـائج سـنوي.
وفـي نـــهاية العـام، يقـــومون بحســاب نتائجـــهم علــى مـــدار آلاف المباريات. من بين أفلامه الوثائقية المفضلة فيلم Brooklyn Castle ، الذي يدور حول ممارسة الشطرنج في المدارس المحلية في المدن.

• عندما التقيت أرنولد للمرة الأولى وجلسنا معًا إلى طاولة مطبخـه، لـم أكــن أعلــم كـيف ألقبـه وبـدأت أسـأله عـن ذلـك متوترًا، فرد عليَّ قائلا: "يمكنك أن تلقبني بأي لقب تريده. يمكنك أن تدعوني بالحاكم أو شنيتزل أو

أرنولد، ولكني أرى أن أرنولد سيكون مناسبًا".

• استخدمت جهاز تسجيل من طراز Zoom H6 من أجل التســـجيل الصـــوتي الأولـــي، ولكنـــي كنـــت أحتفـــظ بجـــهاز تسجيل احتياطي آخر (Zoom H4n)من أجل لقائنا الأول.
وسألني أرنولد: "ما الغرض من هذا الجهاز؟"، فأجبته: "جهاز احتيـــاطي فـــي حـــال حـــدث خلـــل فـــي الجـــهاز الأول".
فطـرق جبهته ونظر إلى أعضاء فريقه الذين كانوا يجلسون في أنحـــاء الغرفـــة.
لقـــد تـــرك الجـــهاز الاحتيـــاطي انطبـــاعًا جيـــدًا لديه.
تلقى كال فوسمان الرد نفسه من ريتشارد برانسون، حيث إن الشخص كثير الانشغال لا يرغب في ضياع ساعة أو ثلاث ساعات في لقاء صحفي لن يُنشر.

"لم أذهب للتنافس، بل ذهبت للفوز".

أخرجت صورة لـ أرنولد عندما كان في التاسعة عشرة من عمره، قبل أن يفوز ببطولته الكبرى الأولى مباشرة، مستر أوروبا للناشئين.
وسألته: "لقد كانت الثقة بادية على وجهك علـــى العكـــس مـــن منافســـيك.
مـــن أيـــن أتـــت تلـــك الثقـــة؟".
أجابني قائلًا: "ثقتي نابعة من رؤيتي...
**أنا أؤمن بشدة بأنه إن كنت تمتلك رؤية واضحة للمكانة التي ترغب في الوصول إليها، فسيصبح كل شيء آخر سهلًا.**
ولأنك تعلم دائمًا لماذا تتـــدرب لخمـــس ســـاعات يومـــيًّا، فســـتعلم دائـــمًا لمـــاذا تـــدفع نفسك لأقصى حدودك وتتخطى حاجز الألم، ولماذا عليك أن تأكل المزيد، وأن تعاني أكثر، وأن تكون أكثر انضباطًا..
شعرت بأني قادر على الفوز بالبطولة، فقد كان هذا هدفي للمشاركة فيها.
**لم أذهب للتنافس ، بل ذهبت للفوز ".**

البناء الأوروبي بالقرميد

فـــي عـــام ١٩٧١، أنشـــأ أرنولـــد شـــركة بنـــاء بالقرميـــد بمشـــاركة صديقه المقرب فرانكو كولومبو، بطل رفع الأثقال والملاكمة وكمال الأجسام الإيطالي الذي كان يعيش في ألمانيا.

وفي ذلـــك الـوقت، كـان أي شـيء "أوروبـي" يعتبـر أنـيقًا وكـان الجميع يعتقد أنه أفضل (مثل هوس التدليك السويدي)، لذا، وضعا إعلاناتهما عن الشركة في جريدة إل إيه تايمز تقول: "خبراء وعمال بناء ورخام أوروبيون. نعمل في بناء المداخن والمدافئ على النظام الأوروبي".
"كـان فـرانكو يلعـب دور الرجـل القاسـي، وكنـت ألعـب دور الرجل الطيب. كنا نذهب إلى منزل شخص ما فيقول لنا: "انظرا إلى فنائي المرصوف، إنه خرب. هل يمكنكما بناء فنـــاء جـديد هنـا؟"، فكنــت أقـول: "نعـم"، ثـم كنـا نسـتدير ونخـرج شـريط القيـاس، ولكنـه مـدرج بالسـنتيمترات، ولـم يكن أحد في تلك الفترة يفهم كيفية القياس بالسنتيمتر.
كنت أقيس المساحة ثم أقول: "أربعة أمتار و٨٢ سنتيمترًا"، ولم يكن أحد يفهم ما نقول.
كنا نكتب الدولارات والكميات والسنتيمترات والأمتار المربعة، ثم كنت أعود للرجل وأقول لـه: "التكلفـة ٥ آلاف دولار".
فتظـهر الصـدمة علـى وجـهه، فيقول: "٥ آلاف دولار؟ هذا كثير".
فكنت أقول: "وماذا كنت تتوقع؟".
فكان يقول: "كنت أتوقع ألفين أو ثلاثة".
فأقول: "دعني أتحدث مع شريكي، فهو الخبير هنا، ويمكنني أن أقلـل التكلفـة معـه قليـلًا مـن أجلـك.
دعنـي أسـتميله إلـى تخفيض السعر".
ثم كنت أتوجه إلى فرانكو ونبدأ التحدث باللغـة الألمانيـة [المحتـوى بالألمانيـة]!!!، ويسـتمر الحـديث، وكـان فـرانكو يصـرخ فـيَّ باللغـة الإيطاليـة، ثـم يـهدأ فجـأة، وأعـــود للرجـــل وأقــول: "أوه... حسـنًا، إليـك النتيجـة.
لقـد وصـلت معـه إلـى ٣٨٠٠ دولار.
هـل يناسـبك هـذا؟".
فـيقول الرجل: "شكرًا جزيلا لك.
أعتقد أنك رجل رائع"، وكذا وكذا وكذا، وكل هذا الهراء...
فكنت أقول: "أعطنا نصف المبلغ الآن مقـدمًا لنـذهب ونشـتري الإسـمنت والقرميـد وكـل مـا نحتاج إليه وسنبدأ العمل يوم الاثنين القادم".
فيشعر الرجل بسعادة شديدة، ويعطينا المال على الفور، فنذهب من فورنا إلى المصرف ونصرف الشيك ونتأكد من دخول المال إلى حسـابنا المصـرفي، ثـم نـذهب علـى الفـور لشـراء الإسـمنت والعربـة اليـدوية وجمـيع المـواد التـي نحتـاج إليـها ونبـدأ العمل.
وعملنا طوال عامين كاملين على هذا المنوال بنجاح تام".

**تيم فيريس**: من الشيق للغاية الاستماع إلى "المحتوى بالألمانية"، فلم يسمع أحد من قبل، ومن بينهم أنا أرنولد وهو يتحدث بلغته الألمانية الأم، ناهيك عن الشتائم باللغة الألمانية. إنها رائعة! ويمكنك أن تسمعها في الحلقة الكاملة على موقع " fourhourworkweek .com/Arnold "

هل أذيت ركبتك؟" وغيرها من أساليب الحرب النفسية

"عنـــدما أتـيت إلـى أمريكـا وبـدأت التنـافس، [كنـت أقـول لمنافسـيَّ أمورًا على غرار]: "دعني أسألك عن أمر ما، هل تعـاني أيـة إصـابات فـي الركبـة أو شـيئًا مـن هـذا القبيـل؟".
فكـــانوا ينظـــرون إلـــيَّ ويقـولون: "لا، لـم تسـأل؟ لا أعـاني إصابات في الركبة...
إن ركبتي في أفضل حال.
لم تسأل عن هذا؟".
فكنت أقول: "حسنًا، لأن عضلات فخذيك تبدو نحيلـة بالنسـبة لـي، واعتقـدت أنـك لا تسـتطيع أن تجلـس القرفصاء، أو ربما كنت تواجه مشكلة في مد ساقك".
ثم كنـت أراقـب ذلـك المنـافس طـوال سـاعتين كـاملتين وهـو يتـــدرب فـي صـالة الألعـاب الرياضـية ويقـف أمـام المـرآة ليتفحص فخذيه...
إن الناس ضعاف أمام هذا النوع من الإستراتيجيات النفسية. ونحن بطبيعتنا، عندما نكون في منافسة، فإننا نستخدم جميع هذه الطرق. قد تسأل الناس عما إذا كانوا يعانون خطبًا ما، أو تقول لهم إنهم يبدون أكثر ضعفًا أو تسألهم: "هل تناولتم أية أطعمة مالحة مؤخرًا؟ لأنه يبدو أن أجسادكم تحتفظ بالماء، ولا تبدون ممشوقي القوام مثلما كنتم منذ أسبوع أو نحوه".
وتؤثر هذه الكلمات على الناس بطرق لا تُصدق".

كيف جمع أرنولد ملايين الدولارات قبل أن يصبح نجمًا سينمائيًّا؟

"[في البداية]، لم أكن أعتمد على مهنة التمثيل لأجني قوت يومـي، وكـان هـذا هـدفي، لأنـي رأيـت علـى مـدار سـنوات أولئـــك الأشـــخاص الـــذين يتـدربون فـي صـالات الألعـاب الرياضية ويتلقون دروسًا في التمثيل ويشعرون بالكثير من الضعف لأنهم لا يملكون أية أموال، وكانوا يُجبرون على قبول أية عروض تقدم لهم حتى يجنوا قوت يومهم.
لم أكن أرغب في أن أوضع في هذا الموقف.
وشعرت بأني لو تصـرفت بوعـي فـي مجـال العقـارات وادخـرت المـال

الـذي جمعته من كمال الأجسـام ومن المحاضرات التي أعطيها للناس وبعت دوراتي عبر البريد، فسـيمكنني جمع قدر من المـال يكفـي لشـراء مبنـى سـكني.
ولاحظـت خـلال حقبـة السـبعينيات أن معـدلات التضـخم كـانت عاليـة للغايـة وأن اسـتثمارًا مثل هذا لن يُشق له غبار.
وكانت أسعار المباني التي اشتريتها بمبلغ ٥٠٠ ألف دولار ترتفع لتصل إلى ٨٠٠ ألف دولار في خلال عام واحد، ولم أكن أشارك في شراء المبنى من مالي الخاص إلا بـ ١٠٠ ألف دولار فقط محققًا ربحًا يصل إلى ٣٠٠٪ من مالي...
وكنت أطور مباني وأبيعها بسرعة ثم أشتري المزيد من المباني السكنية والتجارية في الشارع الرئيسي في سانتا كلارا وغيرها...
لقد استفدت من [عقد ذهبـــي] وأصـــبحت ملـيونيرًا قبـل حتـى أن أبـدأ مسـيرتي المهنية في عالم الترفيه والتمثيل، والتي بدأت بعد عرض فيلم"Conan the Barbarian ".
**تيم فيريس**: يذكرني هذا بأحد الأقوال المأثورة المفضلة بالنسبة لي عن التفاوض: "في المفاوضات، من لا يهتم كثيرًا يفـــوز".
كـــان أرنولـــد قـــادرًا علـــى رفـــض الأدوار الســـينمائية الضعيفة لأنه كان يمتلك أموالًا كافية من مجال العقارات.
وفيما يتعلق بالأمر ذاته، كان أرنولد يصنع الأفلام أو يقوم ببطولتها ولكنه لا يستثمر فيها، وتعامل مع احتمالية تدهور مسـيرته السـينمائية عبـر الاسـتثمار بصـورة أسـاسية فـي العقارات.
ولقد عملت وفق الطريقة ذاتها حتى يومنا هذا مركزًا على جانبي المقياس: المراحل الأولى من الشركات التكنولوجية الناشئة (شديدة التقلب) والعقارات التي كنت محظوظًا بامتلاكها، وإن استمر هذا طوال حياتي.

لا تخضع أبدًا لاختبارات أداء -امتلك أسلوبك المميز أو أنشئه

"لـم أخضـع مطلـقًا لاختبـارات أداء مطلـقًا. ولـم أكـن علـى اسـتعداد مطلـقًا للقيـام بـالأدوار العاديـة لأنـي لـم أكـن رجـلًا عـاديَّ الـهيئة، لـذا كـانت فكـرتي دومًا هـي: سـيبدو الجمـيع متشابهين، وسيحاول الجميع أن يكونوا الرجل الأشقر في كـــاليفورنيا والـــذهاب إلـــى مقـــابلات العمـــل فـــي هولـــيوود وليبدوا رياضيين ووسماء وكل هذا.
**كيف يمكنني أن أصنع لنفسي أسلوبًا أتميز به وحدي؟ ...**
بالطبع، كان المحبطون حاضـرين وقـالوا لـي: حسـنًا، أتعلـم أن زمـن [لاعبـي كمـال الأجسـام] قد ولى.
كان هذا منذ ٢٠ عامًا مضت.

إنك ضخم الجثـــــة للغايـــة، ولســـت وســـيمًا علـــى الإطـــلاق، ومفتـــول العضـــلات بصـــورة مبـــالغ فيـــها.
لـــن تتمكـــن مـــن العمـــل فـــي السينما على الإطلاق...
هذا ما قاله لي منتجو هوليوود في البداية؛ وكان هذا أيضًا ما قاله الوكلاء ومديرو الأعمال: "أشك في أنك ستنجح...
إن الممثلين الناجحين في الوقت الحـــالي هـــم داســـتن هوفمـــان وآل باتشـــينو وودي آلان، وجميعـــهم رجـــال صـــغار الحجـــم.
إنـــهم رمـــوز الرجولـــة المعاصرة. أما أنت، فإنك تزن ما يزيد على المائة كيلوجرام أو شيئًا من هذا القبيل.
لقد ولى هذا العصر".
ولكني شعرت بشعور قوي وراودتني رؤيا شديدة الوضوح عن أنه سيحل وقت سيقدر فيه شخص ما هيئتي...
[وفي نهاية المطاف]، كان الشيء نفسه الذي قال عنه الوكلاء ومديرو الأعمال إنه سيكون عقبة في طريقي، هو ما ساعدني على النجاح، وانطلقت مسيرتي المهنية".
**تيم فيريس**: كان أرنولد قادرًا على تحويل "عيوبه" الكبرى إلـى مميزاتـه الكبـرى، وكـان هـذا يعـود جزئـيًّا إلـى أنـه كـان قادرًا على التأني فلم يكن بحاجة للتسرع ليتمكن من دفع إيجـــار ســـكنه.
وشـاركني طرفـة مـن مـوقع تصـوير فـيلم Terminator ، حيث قال:
"قال جيم كاميرون إنه لم يكن بمقدوره أن يصنع الفيلم لو لم يكن شوارزنيجر البطل؛ لأنه الوحيد الذي كان يبدو كالآلة".

هل أكثر فيلم حقق أرباحًا لأرنولد هو... Twins ؟

"صورت فيلم Twins لأني شعرت بأني أمتلك جانبًا فكاهيًّا، وإذا كان هناك شخص يمكنه أن يصبر عليَّ ويعمل معي بالقدر الكافي كمخرج، فسيتمكن من إخراج هذه الفكاهة مني".
وكان أرنولد يحب فيلم Ghostbusters ؛ لذا، بحث عن مخرجه إيفان رايتمان.
ولأن أغلب الناس شعروا بأن قيام شوارزنيجر بدور كوميدي سيكون فاشلًا، كانت هذه مفاجأة كبرى استغلوها جيدًا: "جلسـنا فـي أحـد المطـاعم، وعقـدنا صـفقة وسـجلناها علـى منـديل ورقـي: سـنصنع الفـيلم مجـانًا.
لـن نحصـل علـى أيـة أجور وسنحصل على نسبة من أرباح الفيلم.
أعطى إيفان المنديل إلى توم بولوك، الذي كان يدير شركة يونيفرسال في ذلك الحين. فقال توم بولوك: "هذا رائع، وسيمكننا أن نصنع الفيلم مقابل ١٦.٥

مليون دولار إن لم تحصلوا على أيـــة أجـــور وســـتحصلون علـى [نسـبة مـن أربـاح الفـيلم]. سنعطيكم نسبة ٣٧٪ أو ما يناسب داني [ديفيتو]، وإيفان، ويناسـبني [لتقسـيمها فيمـا بينـا]. وحسـبنا النسـبة (كـانت أجورنا خارج ميزانية الفيلم)...
وهكذا انتهى بنا المطاف بتقسـيم الأربـاح فيمـا بينـا.
دعنـي أخبـرك بـأمر معـين، لقـد جنيت أموالًا من هذا الفيلم أكثر من أي فيلم آخر عملت به فـي حيـاتي، ولا أزال أحصـل علـى أمـوال منـه حتـى الآن.
وهذا أمر رائع، وبعدما عُرض الفيلم، قال لنا توم بولوك: "كل ما يمكنني قوله لكم، هذا ما تسببتم فيه لي أيها الرفاق".
ثم اسـتدار ليواجـهنا وأخـرج جيوبـه وقـال: "لقـد تسـببتم فـي إفلاسـي".
كان الأمر مضحكًا للغاية حينما قال إنه لن يعقد مثل تلك الصفقة مرة أخرى أبدًا. وقد نجح الفيلم نجاحًا مبـهرًا.
وكــان قــد عُرض قبـل رأس السـنة مباشـرة واسـتمر عرضه خلال إجازات رأس السنة وحتى مطلع العام الجديد وكان يحقق إيرادات يومية تبلغ من ٣ إلى ٤ ملايين دولار، أي أنه كان سيحقق ضعفي أو ثلاثة أضعاف هذا المبلغ لو عُرض في العصر الحالي.
وكانت أرباحه ضخمة ووصلت إلى ١٢٩ مليون دولار في أمريكا وحدها، وأعتقد أنه حقق أرباحًا عالمية وصلت إلى ٢٦٩ مليون دولار أو شيئًا من هذا القبيل".
**تيم فيريس**: ذكرتني هذه الصفقة بالصفقة التي عرضها جورج لوكاس من أجل إنتاج فيلم Star Wars ، حين قالت شركة الإنتاج في النهاية: "لعب؟ نعم بالطبع، لا بأس. يمكنك الحصـول علـى اللعـب". وكـان هـذا خطـأ كلـف الشـركة عـدة مليارات من الدولارات، ومنح لوكاس تمويلًا لا نهائيًّا مدى الحياة (يُقدر بحوالي ٨ مليارات دولار + اللعب التي لا تزال تباع حتى وقتنا هذا).
وعندما تحاول إبرام صفقة، اسأل نفسك: هل يمكنني المتاجرة على المدى القصير، أم هناك أربـاح متراكمـة محتملـة سـتستمر علـى المـدى الطويـل مـن شـأنها قلـب الطاولـة رأسًا علـى عقـب؟ هـل هنـاك شـيء قـد تزداد قيمتـه كثـيرًا فـي خـلال ٥ أو ١٠ أعـوام (مثـل حقـوق الملكيـة الفكريـة للكتـب الإلكترونيـة منـذ ١٠ سـنوات)؟ هـل هناك حقوق ملكية أو خيارات يمكنني "صنعها" والاحتفاظ بـها؟ إن تمكنـت مـن اسـتغلال الجـوانب السـلبية (الـوقت ورأس المـال وغيرهـا)، وامتلكـت الثقـة، فـاحتفظ بـالأجزاء التي لا يريدها أحد لنفسك.
إنك لن تحتاج إلا إلى شيء واحد رابح.

عندما قاربت مسيرة أرنولد السينمائية على نهايتها، كانت أمامه الكثير من الفرص والخيارات الأخرى.
وللمرة الأولى في حياته شعر بالقلق والتوتر بسبب الضغوط التي تراكمت عليه للمرة الأولى على الإطلاق.
وبمحض المصادفة، التقى بمعلم تأمل فائق على الشاطئ.
"قال لي: يا أرنولد هذا أمر معتاد، أمر معتاد تمامًا: يمر الكثيرون بهذه الحالة؛ ولهذا السبب يلجأ الناس إلى التأمل الفائق ليتمكنوا من التعامل مع مشكلاتهم".
وكان الرجل بارعًا في إقناع الآخرين بأهمية التأمل، وهذا لأنه لم يقل إنه الحل الوحيد، بل قال إنه حل من بين حلول أخرى".
وشجع الرجل أرنولد على الذهاب إلى ويست وود في لوس أنجلوس ليحضر درسًا عن التأمل يوم الخميس التالي.
"ذهبت إلى هناك وحضرت الدرس، وعدت إلى منزلي بعد هذا وجربت التأمل.
وقلت لنفسي: "عليَّ أن أجرب".
وبدأت أمارس التأمل لعشرين دقيقة في الصباح وعشرين دقيقة أخرى في المساء، ويمكنني أن أؤكد أنه في خلال أسبوعين أو ثلاثة وصلت إلى المرحلة التي مكنتني من الانفصال عن ذهنـي تمـامًا والبقـاء علـى هـذا الوضـع والإبقـاء علـى هـذا التواصل لبضع لحظات وتنشيط الذهن وتعلم كيفية التركيز أكثر والهدوء.
ولقد شعرت بالتأثير على الفور، وبدأت أشعر بالهدوء في مواجهة جميع التحديات التي تعترض طريقي.
وواصلت ممارسة التأمل لعام كامل، وحينها شعرت بأني أريد أن أقول: "أعتقد أني أصبحت بارعًا في الأمر، وأني لم أعد أشعر بأنني مثقل بالأعباء".
**"حتى يومنا هذا ، مازلت أجنى ثمار التأمل لأني لا أخلط بين الأمور وأجمعها معًا لتبدو أمامي كمشكلة واحدة كبيرة.**
حيث إني أتناول كل تحدٍّ على حدة، وعندما أبدأ بقراءة سيناريو فيلم جديد، ففي هذا الوقت من اليوم الذي أقرأ فيه السيناريو، لا أدع أي شيء يتداخل مع ما أفعله، وأركز بالكامل على القراءة.
والأمر الآخر الذي تعلمته هو أن هناك الكثـير مـن أنـواع التـأمل فـي العـالم.
ومثلمـا يحـدث عنـدما أدرس أو أعمل بجد شديد، حيث يتطلب مني الأمر القدر الأكبـر مـن التـركيز، يمكننـي أن أتـم قـراءة السـيناريو فـي خلال ٤٥ دقيقة وربما ساعة واحدة.
"كما اكتشفت أيضًا أنه يمكنني استخدام التمارين الرياضية كنوع من التأمل

لأني أركز كثيرًا على العضلة التي أقويها، وأركز ذهني بالكامل على العضلة ذات الرأسين عندما أقوم بقبضها.
وأركز بالكامل على عضلات الصدر عندما أمارس تمارين الضغط.
وأستغرق بالكامل في التمارين، ويبدو الأمر وكـأني أدخـل فـي نـوع مـن التـأمل لأنـك لا تمتلـك الفرصـة للتفكير في أي شـيء آخر أو التركيز عليه في ذلك الوقت".

**• من الذي يقفز إلى ذهنك عندما تسمع كلمة "ناجح"؟**

ذكــر أرنولــد عــدة أشــخاص مـن بينـهم وارن بـافيت، إيلـون ماســـــك، نيلســـــون مانـــديلا، محمـــد علـــي، إلا أنـــه تحـــدث باستطراد عن الشخص الذي ذكره في النهاية، فقال: "**سينسياتوس** ، وكان أحد أباطرة الرومان ، والذي سُميت ولاية سينسيناتي الأمريكية تيمنًا به لأنه كان أحد الرموز الكبرى التي أثرت في حياة جورج واشنطن.
لقد كان مثالًا رائعًا للنجاح عندما طُلب منه على استحياء أن يتولى زمام السلطة وأصبح إمبراطورًا وساعد إمبراطوريته على البقاء؛ لأنــها كــانت عرضـة للفنـاء بسـبب جمـيع الحـروب والمعـارك التي كانت تواجهها.
كان سينسياتوس يعمل مزارعًا، وكان رجلًا قويًّا. وكان أهلًا للتحدي، وسيطر على روما وسيطر علــى الجــيش وانتصــر فــي الحــروب.
وبعــد أن انتصــر فـي الحروب، شعر بأنه قد أتم مهمته، وطُلب منه الاستمرار في تولي العرش، ولكنه تنحى عنه وعاد للزراعة.
وهو لم يفعل هـذا الأمـر مـرة واحـدة فحسـب، بـل مـرتين. فعنـدما حـاول الأعـــداء الإطاحـــة بالإمبراطوريـــة مـــن الـــداخل، طُلِبَ منـــه العودة، فعاد بالفعل، وتمكن من إعادة الأمور إلى نصابها باستخدام مهاراته القيادية الرائعة.
وكان يمتلك سمة قيادة رائعة تمكنه من جمع الناس معًا ونبذ الفرقة.
ومن جديد، تخلى عن العرش وعاد للزراعة".

## ديريك سيفرز (حسابه على تويتر/فيس بوك @SIVERS :وموقعـــــه الإلكتـــــروني SIVERS.ORG :)

أحـــد أكثـــر البشـــر المفضلين بالنسبة لي، ودائمًا ما ألجأ إليه من أجل الحصول على النصح. ويمكنك أن تعده ملك المبرمجين الفلاسفة، ومعلمًا كبيرًا، ومهرجًا يبعث على السرور.
وكان يعمل في الأساس عازفًا موسيقيًّا محترفًا ومهرجًا في السيرك (وعمل فـــي المـــهنة الأخـــيرة لكـــي يحـدث تـوازنًا مـع شـخصيته الانطوائية بطبيعتها)، وأنشأ ديريك شركة سي دي بيبي في عام ١٩٩٨، والتي أصبحت أكثر شركات الصوتيات المستقلة مبيعًا عبر شبكة الإنترنت في العالم، حيث وصلت إيراداتها إلى ١٠٠ مليون دولار مقابل بيع أعمال ١٥٠ ألف موسيقي.
في عام ٢٠٠٨، باع ديريك شركة سي دي بيبي مقابل ٢٢ ملـيون دولار وتبـرع بـالمبلغ بـالكامل إلـى صـندوق خـيري موجـــه لتعلـيم الموسـيقي.
ويعـد ديريـك مـن المتحـدثين الـدائمين فـي مؤتمـرات التكنولوجيـا والترفيـه والتصـميم (تيد)، حيث يحضر خطاباته ما يزيد على الخمسة ملايين شخص.
إلى جانب نشره ٣٣ كتابًا عبر شركته وود إيج، ألف كتابAnything You Want، والذي يشمل مجموعة من الدروس الحياتية القصيرة والذي قرأته عشر مرات على الأقل حتى الآن، ومازلت أمتلك نسخة قديمة منه تحمل جميع التحديدات والملاحظات.

### خلف الكواليس

• قرأ ديريك وراجع وقيم ورتب أكثر من ٢٠٠ كتاب على موقعه sivers.org/books .والتي يتم ترتيبها تلقائيًّا من الأفضل إلى الأسوأ، وهو من أكبر المعجبين بكل من تشارلي مـانجر، شـريك وارن بـافيت فـي عملـه، كمـا قـدم لـي كتـاب Seeking Wisdom: From Darwin to Munger ، من تأليف بيتر بيفيلين.

• قرأ كتاب Awaken the Giant Within ، من تأليف توني روبــنز عنــدما كــان فــي الثامنـة عشـرة مـن عمـره وغـير مـن حياته بالكامل.

• لقد نشرت المنشور التالي عندما كنت أكتب هذا الفصل على موقع فيسبوك: "قد أحتاج إلى كتابة إصدار ثانٍ من كتــابي القــادم أكــرس فيــه بــالكامل لقنــابل ديريـك ســيفرز المعرفيـــــة المـــدوية إنــــها فائقـــة الروعــــة ومــــن الصـــعب اختصارها".
وكان أفضل تعليق على هذا المنشور بواسطة كيفن أو، الذي كتب: "ضع رابطًا يصلنا بالمدونة الصوتية ودعنا نستمع إليها.
إنها لا تزيد على الساعتين ولكنها ستغير حيــاة الجمــيع. إنــك، يــا تـيم، أنـت وديريـك، حولتمـاني مـن موظف خدمة عملاء إلى رجل أعمال حر غير مقيد بمكان محــدد وامتلكــت قــدرة أكبــر علــى التفـاوض بشـأن الـدخل والفوائـــد أكثـــر [ممـــا] كنــت أتخيــل، كمــا علمتمــاني قيمــة "القناعة" والرضا والتقدير، وكذلك الإنجاز".
لقد أسعدت تلك الكلمــات أســبوعي بــالكامل، وأرجــو أن يحــدث مثــل ذلــك" fourhourworkweek.com/derek "

**لو كان الحصول على [المزيد] من المعلومات هو الحل، لأصبحنا جميعًا مليارديرات نمتلك عضلات بطن مثالية".**
**تيم فيريس**: ليس المهم ما تعرفه، بل ما تفعله دائمًا بمعرفتك (انظر توني روبنز).
**"كيف يمكنك الازدهار في المستقبل المجهول؟ تخير الخطة ذات الخيارات الأكثر. أفضل خطة هي التي تسمح لك بتغيير خطتك".**
**تيم فيريس**: هذه واحدة من "إرشـادات" ديريك، والتي تُعد قواعد من سطر واحد من أجل تغيير الحياة، والتي استقاها مـن مئــات الكتـب التـي قرأهـا وعقـود طويلـة مـن الـدروس المســتفادة.
وهنـــاك قواعـــد أخـــرى مـــن بينـــها "كـــن بـــاهظ الثمن" (انظر مارك أندريسين)، و"توقع الكوارث" (انظر توني روبنز)، و"امتلك أقل القليل" (انظر جايسون نيمر، و كيفن كيلي).

**• من الذي يتبادر إلى ذهنك عندما تسمع كلمة "ناجح"؟**

"لن تكون الإجابة الأولى عن أي سؤال مرحة لأنها عادة ما تكون تلقائية.
ما أول لوحة تتبادر إلى ذهنك؟ الموناليزا .
اذكر شخصًا عبقريًّا، أينشتاين.
من أحد مؤلفي الموسيقى؟ موزارت.
"هذا هو موضوع كتاب Thinking,Fast and Slow من تأليف دانييل كاهنمان.

هناك التفكير الفوري، غير الواعي، الآلي، ثم هناك التفكير البطيء، الواعي، العقلاني، المتأني.
وأنا أفكر دومًا بالتفكير البطيء، وأمنع ردودي الآلية فيما يتعلق بأمور حياتي وأفكر ببطء في ردود متأنية أكثر بدلًا منها.
أمـا بالنسـبة للأمـور الحياتيـة عنـدما تكـون الـردود الآليـة مفيدة، فيمكنني أن أخرج بردود جديدة واعية.
"ماذا لو سألتني: **عندما تفكر في كلمة "ناجح"، من ثالث شخص يتبادر إلى ذهنك؟ ولماذا يعتبر أكثر نجاحًا من الشخص الأول الذي يتبادر إلى ذهنك؟** في هذه الحالة سيكون الأول هو ريتشارد برانسون لأنه شخص منهجي، ويشـبه نجاحـه بالنسـبة لـي نجـاح لوحـة المونـاليزا .
وفـي الواقع، قد تكون أنت الشخص الثاني، ولكن دعنا نتحدث عـن هـذا فـي وقـت لاحـق.
أمـا إجـابتي الثالثـة والحقيقيـة، وبعد التفكير المتأني، فهي أننا لن يمكننا تحديد الشخص الناجح من دون معرفة أهدافه.
"مـاذا لـو كـان هـدف ريتشـارد برانسـون فـي البـداية هـو أن يعيش حياة هادئة، ولكنه، مثل جميع الأشخاص الجريئين، لم يتمكن من التوقف عن إنشاء الشركات؟ سيغير كل شيء ولن يمكننا أن نراه شخصًا ناجحًا بعد الآن".
**تيم فيريس**: هذه عبقرية.
يمارس ريكاردو سيملر، المدير التنفيـــذي والمـــالك لأغلـــب أسـهم شـركة سـيمكو بـارتنرز البرازيلية، طرح أسئلة بـ "لماذا؟" ثلاث مرات.
وينطبق هذا عنـــد تســـاؤله عـــن دوافعـــه الخاصـة أو عنـدما يفكـر فـي مشـروعات كبـيرة، وهـو نفـس المنطـق نفسـه الـذي يتبعـه ديريك.

من أجل الأشخاص الناشئين قل "نعم"

عندما كان ديريك في الثامنة عشرة من عمره، كان يعيش فـــي مـــدينة بوســطن، وكـــان يـــدرس فـــي كليـــة بـــيركلي للموسيقى.
"كنت أحد أعضاء فرقة قال لي عازف آلة الباص فيها ذات يـوم فـي أثنـاء التـدريب: "أتعلـم يـا رجـل؟ لقـد عـرض علـيَّ وكيلي للتو عملًا مؤقتًا، وسيقدم لي ٧٥ دولارًا تقريبًا مقابل العزف في برنامج كبير في فيرمونت"، ثم أدار عينيه مفكرًا وقـال: "أنـا لـن أقبـل العـرض، هـل تـرغب فـي

القيــام بـهذا العمــل؟".
دارت فـي ذهنـي أفكـار مثـل: "بـالطبع، مـال مقـابل العمل؟! يا إلهي! نعم!"؛ لذا قبلت العرض وذهبت إلى مدينة بيرلنجتون في ولاية فيرمونت.
"تكلفــت تــذكرة الحافلــة ذهــابًا وعــودة حوالــي ٥٨ دولارًا.
ووصلت إلي العرض الكبير، فربطت جيتاري حول عنقي وبدأت أسير بين أرجاء العرض عازفًا الموسيقى.
فعلت هذا طــوال ٣ ســاعات تقـريبًا، ثـم ركبـت الحافلـة عائـدًا لـدياري، فاتصل بي الوكيل وقال لي: "هيه، لقد أبليت بلاءً حسنًا في العرض...".
"ظهرت الكثير من الفرص، وقضيت ١٠ سنوات كاملة من الــعزف علــى خشــبة المسـرح بفضـل هـذا العـرض...
فعنـدما تكــون فــي مرحلــة مبكـرة مـن مسـيرتك المـهنية، أعتقـد أن أفضل إستراتيجية هي أن "تقبل" أية عروض - كل عرض ولو بسيط؛ حيث إنك لا تدري ماذا ستجني منه".

"كيمو ويليامز، ذلك الرجل الأسود ضخم الجثة، الموسيقي الـذي درس فـي كليـة بـيركلي للموسـيقى وبقـي فيـها لـيعلم الموسـيقى لفترة...
كان لدروسه الفضل في أن أتخرج في الكلية في نصف المدة التي كان من [المفترض] أن أقضيها في الكلية.
قال لي: "أعتقد أنه يمكنك أن تتخرج في كلية بـيركلي للموسـيقى فـي خـلال عـامين بـدلًا مـن أربعـة.
إنـها السـرعة المعياريـة للحمقـى؛ حـيث تنظـم الكليـة مناهجـها الدراسـية طبقًا لمستوى أضعف طلابها، حتى لا يُظلم أحد، وتضـطر إلـى الإبطـاء حتـى يتمكـن الجمـيع مـن اللحـاق بالدراسـة.
ولكـن، أنـت أذكـى مـن هـذا".
ثـم قـال: "أعتقـد أنـه يمكنك أن تشتري الكتب الدراسية [ولا تحضر الحصص] ثم تتواصـل مـع رئـيس القسـم لتحصـل علـى الاختبـار النـهائي وتتخرج".

## لا تكن حمارًا

تيم: "ما النصيحة التي كنت ستوجهها إلى نفسك في الثلاثين من عمرك؟".
ديريك: "لا تكن حمارًا".
تيم: "وما الذي يعنيه هذا؟".
ديريك: "حسنًا، ألتقي حاليًّا بالكثير من الشباب في الثلاثينـات مـن أعمـارهم والـذين يحـاولون السـير فـي عـدة مسارات في الوقت ذاته، ولكنهم لا يحرزون أي تقدم في أي منـها، ألـيس كـذلك؟ ويشـعرون بـالإحباط لأن العـالم يريدهم أن يهتموا بمسار واحد فقط، لأنهم يرغبون في أن يسلكوا جميع المسارات: "لم عليَّ أن أختار؟ لا أعلم ماذا أختار!"، ولكن المشكلة تكمن في أنه إن فكرت على المدى القصير، ثم [تتصرف كما] لو أنك لم تفعل جميع هذه الأمور هذا الأسبوع، فلن تتحقق.
والحل هو أن تفكر على المدى الطويـل وأن تـدرك أنـه يمكنـك أن تفعـل أحـد هـذه الأمـور لبضع سنوات، ثم تفعل أمرًا آخر لبضع سنوات أخرى، ثم أمرًا ثالثًا.
ربما سمعت تلك القصة، والتي أعتقد أن اسمها هـو "حمـار بوريـدان"، والتـي تـدور حـول حمـار يقـف فـي منتصف المسافة بين كومة من القش ودلو من الماء.

ويظل الحمار ينظر نحو اليسار إلى القش ونحو اليمين إلى الماء مفاضلًا بينهما: القش أم الماء، القش أم الماء؟ لكنه يعجز عـــن اتخـاذ القــرار، فيســقط فــي النــهاية مــيتًا مــن الجــوع والعطش.
لا يستطيع الحمار التفكير في المستقبل.
ولو أنه فعل ذلك، لذهب لشرب الماء أولا ثم يذهب لتناول القش.
"لذا، فإن نصيحتي لنفسي في الثلاثين من عمري هي: لا تكن حمارًا.
يمكنك أن تفعل كل ما ترغب في فعله، ولكنك تحتاج إلى البصيرة والصبر".

يمكن لنماذج الأعمال أن تكون بسيطة: لست بحاجة لأن "تغير من مسارك" باستمرار

يقص ديريك قصة النشأة الدقيقة لنموذج عمل شركة سي دي بيبي وتسعير منتجاتها:

"كنت أعيش في مدينة وود ستوك بولاية نيويورك في ذلك الــــوقت، وكــان هنــاك متجــر تســجيلات أنــيق وصــغير فــي المدينة يبيع مؤلفات الموسيقيين المحليين نقدًا.
ودخلت المتجر ذات يوم وقلت: "مرحبًا، ماذا عليَّ أن أفعل لأبيع أسطواناتي هنا؟".
قالت صاحبة المتجر: "حسنًا، عليك أن تحــدد ســعر أي شــيء تريـده.
إننـا نحتفـظ بأربعـة دولارات مقابل بيع كل أسطوانة ويمكنك أن تحضر كل أسبوع لندفع لك الباقي"؛ لذا عدت للمنزل وكتبت على موقعي الإلكتروني الجديد: "عليك أن تحدد سعر أي شيء تريده.
إننا نحتفظ بأربعة دولارات مقابل بيع كل أسطوانة ويمكنك أن تحضر كل أسبوع لندفع لك الباقي".
ثم أدركت أن الأمر استغرق مني ٤٥ دقيقة كاملة لأضع ألبومًا جديدًا على الموقع؛ لأنه كــان علــيَّ أن أســحب غـلاف الألبــوم عبــر الماســح الضـوئي وأعـدله ببرنـامج فوتوشـوب ثـم أقصـه، ثـم أعـدل الأخطـاء الإملائية في سير الموسيقيين الذاتية، وجميع هذه الأمور.
"كنت أفكر في أن ٤٥ دقيقة من وقتي تساوي ٢٥ دولارًا، الأمر الذي يوضح لك كيف كنت أقيم وقتي في تلك الفترة.
حسنًا إذن، سأضع ٢٥ دولارًا كرسوم اشتراك في الموقع، ثم فكرت... لا يبدو أن ٢٥ دولارًا تختلف كثيرًا عن ٣٥ دولارًا عندما يتعلق الأمر بالتكلفة. ١٠ دولارات مختلفة، و٥٠ دولارًا مختلفـــــة، ولكـــــن، ٢٥ و٣٥ دولارًا -إن الـــــرقمين يحتـــــلان المســـاحة نفســها مــن الــذهن.
أتعلــم؟ ســأجعل الرســوم ٣٥ دولارًا، ما سيسمح لي بأن أعطي أي شخص حسمًا إن طلب هذا.

إن اتصل بي شخص ما مستاء فسأقول له: "أتعلم؟ سـأمنحك حسـمًا"؛ لـذا أضـفت تلـك الرسـوم حتـى يمكننـي إعطاء الناس حسمًا، وهو الأمر الذي أحبوه كثيرًا.

**إذن، ٣٥ دولارًا رسوم اشتراك، و٤ دولارات على كل أسطوانة تُباع، ثم، يا تيم، على مدار السنوات العشر التالية، كان هذا كل شيء. كان هذا نموذجًا عمليًّا كاملًا، والذي أنشأته في خلال خمس دقائق عبر الذهاب إلى متجر تسجيلات محلي وسؤالهم عن طبيعة عملهم".**

عندما تحقق بعض النجاح -إن لم تكن "نعم صريحة!"، فـ"لا"

سرعان ما تحول شعار ديريك "هذه قاعدتي المفضلة"، وقد شـجعني علـى أن أذهـب فـي "عطلـة بـداية جـديدة" غـير محددة المدة في أواخر عام ٢٠١٥.

وقد تحدثت بالمزيد من التفصـيل عـن هـذه العطلـة فـي ص ٤١٨، ولكنـي سـأعرض القصة الأصلية هنا: "كان الوقت قد حان لحجز تذاكر الطيران، [من أجل رحلة كان قد خطط لها منذ فترة طويلة]، وكنت أقول في نفسي: "أوه، أنا لا أرغب في الذهاب إلى أستراليا الآن؛ فلدي الكثير من المشاغل الأخرى لأهتم بها".

وكنت أتحدث في الهاتف مـع زمـيلتي أمبـر روبـارث، والتـي كـانت عازفـة موسـيقى عبقرية، وكنت أشكو لها ما أشعر به.

وكانت هي من قال لي بوضوح: "يبدو الأمر، مما حكيته لي، أن قرارك ليس مذبذبًا بين نعم ولا.

إنك بحاجة إلى تبين ما إذا كنت تشعر باليقين التام بـ "الموافقة" أو "الرفض"".

"ولأن أغلبنا يوافقون على الكثير من الأمور بصورة مفرطة، ومن ثم ندع تلك الأمور التافهة تملأ حياتنا.

. تنبع المشكلة من أنه عندما تظهر تلك الأمور المعتادة التي "وافقت عليها بشـــدة"، فـــإنك لا تمتلـك الـوقت الكـافي لتوليـها الاهتمـام الكافي الذي تستحقه، وهذا لأنك وافقت على الكثير من الأمور الأخرى التافهة، وغير المهمة، أليس كذلك؟ وبمجرد أن بدأت بتطبيق تلك القاعدة في حياتي، انفتحت أمامي الكثير من الفرص".

"منشغل" = خارجًا عن السيطرة

"عندما يتواصل معي الناس في كل مرة، يقولون: "اسمع، أعلم أنك شديد الانشغال. ". فأقول في نفسي دائمًا: "لا، لست كذلك"؛ وهذا لأني أسيطر على وقتي. وتعني كلمة "منشغل" بالنسبة لي "الخروج عن السيطرة".
مثل: "يا إلهي، أنا شديد الانشغال.
لا وقت لديَّ لهذا الهراء!". وبالنسبة لي، يشبه هذا الأمر شخصًا لا يملك أية سيطرة على حياته".
**تيم فيريس**: عدم وجود الوقت الكافي يعني عدم تحديد الأولويـات، وإن كنـت "منشـغلا" فـإن هـذا بسـبب اتخـاذي لخيـارات وضـعتني فـي هـذا المـوقف، لـذا تـوقفت عـن الـرد على سؤال "كيف حالك؟".
بكلمة "مشغول"، فلا حق أمتلكه للشكوى.
وإن كنت شديد الانشغال فإن هذا دلالة على أنه يجب عليَّ أن أعيد فحص أنظمتي وقواعدي.

## • ما الذي قد تضعه على لوحة إعلانات؟

"أنا من أشد المعجبين بأماكن معينة من العالم، على غرار فـــيرمونت وســاو بــاولو فــي البرازيــل، والتــي تمنــع وضــع اللوحات الإعلانية. ولكني أعلم أن هذا ليس ما سألتني عنه؛ لــذا فــإن إجــابتي الأفضــل هــي أنــي ســأكتب علــى لوحتــي الإعلانية: " إنها لن تسعدك ".
وسأضعها خارج أي مركز تسوق كبير أو معرض سيارات. أنت تعلم أن هذا سيكون أمرًا مرحًا، أليس كذلك؟ أن تشتري آلاف الببغاوات وتدربها على قول: "إنها لن تسعدك"، ثم تطلقها في مراكز التسوق والمتاجر الكبرى في جميع أنحاء العالم.
هذه هي مهمتي في الحياة. هل سيشاركني أحد فيها؟ هل يتفق معي أحد؟ دعونا نتمَّها".

خذ ٤٥ دقيقة بدلًا من ٤٣ دقيقة -هل يستحق الأمر أن يحتقن وجهك؟

"لقد كنت من الفئة الأولى دائمًا في كل شيء؛ لذا عرفني أحـد أصـدقائي علـى رياضـة ركـوب الـدراجات عنـدما كنـت أعيش في لوس أنجلوس.
وكنت أعيش بجوار الشاطئ في سانتا مونيكا، حيث يوجد مسار رائع للدراجات في الرمال يمتد لحوالي ٣٠ كيلومترًا تقريبًا.
وكنت أركب الدراجة في هـذا المسـار [وأنطلـق] ووجـهي نحـو الأسـفل وأواصـل دفـع الدراجة - ويحمر وجهي وأنفخ بقوة طوال الطريق، مع دفع الدراجة بأقصى قوة أمتلكها.

وكنت أصل إلى نهاية مسار الدراجات ثم أعود أدراجي إلى حيث بدأت، ثم أذهب إلى المنزل، وكنت أضبط ساعة إيقاف صغيرة لحساب الوقت...
"ولاحظـت أن الأمـر يسـتغرق ٤٣ دقيقـة دائـمًا، وهـذا هـو الوقت الذي استغرقته لقطع المسار بأقصى سرعة ممكنة؛ ولكني لاحظت أنه بمرور الوقت لم أعد متحمسًا لركوب الدراجة على مسار الدراجات، لأني عندما كنت أفكر في الأمـر، كنـت أشـعر بـالألم والعمـل المضـني... ثـم قلـت فـي نفســي: "لـــيس مـن الجيـد أن أربـط بـين الأفكـار السـلبية وركوب الدراجة.
لم لا أهدئ من روعي؟ في المرة القادمة، ســأذهب إلـــى مســـار الـدراجات نفسـه، ولـن أكـون بطـيئًا كالسلحفاة، ولكني سأسير بنصف سرعتي المعتادة". وركبت دراجتي وكان الأمر رائعًا.
"كنـت أسـير بالـدراجة علـى مسـار الـدراجات نفسـه، ولكنـي لاحظـت أنـي كنـت أقـف منتصـبًا، وكنـت أنظـر حولـي أكثـر.
ونظرت إلى المحيط ورأيت الدلافين تقفز فيه، وذهبت إلى مرسى قوارب ديل ري، وعندما كنت أستدير لأعود أدراجي، لاحظت أن هناك بجعة تطير من فوق رأسي.
فنظرت نحو الأعلـى، وكنـت كمـا لـو أنـي أقـول: "مـرحبًا أيتـها البجعـة!"، ولكنها أسقطت فضلاتها في فمي.
"والمغزى هو: لقد قضيت وقتًا رائعًا. كانت متعة صافية، فلم يكن وجهي محتقنًا ولم أكن أتنفس بصعوبة. وعندما عدت إلى نقطة البداية، نظرت إلى ساعتي، وكانت قد مرت ٤٥ دقيقة. وقلت في نفسي حينها: "كيف حدث كل هذا في ٤٥ دقيقة، على النقيض من فترة ٤٣ دقيقة المعتادة؟ هذا مستحيل"؛ ولكن كان هذا صحيحًا: كانت ٤٥ دقيقة. وكان هذا درسًا مهمًّا غيَّر من طريقة تعاملي مع الحياة تمامًا منذ ذلك الحين...
"يمكننا أن نقوم بحساب تلك الدقائق، [ولكن] كان كل هذا التعب والتنفس بصعوبة واحتقان وجهي من أجل توفير دقيقتين فحسب -كان كل هذا دون طائل... [كذلك] الأمر في الحياة. وفكرت في جميع الأمور التي نعطيها قدرًا أكبر من حجمها الحقيقي -محاولة الحصول على أفضل صفقة في جميع الأوقات، محاولة استغلال كل ثانية الاستغلال الأمثل، ومحاولة تحقيق أفضل شيء كل دقيقة -لا يجب عليـك أن تـرهق نفسـك بجمـيع هـذه الأمـور. وصـراحة، لقـد أصـبحت أتبـع هـذا الأسـلوب منـذ ذلـك الحـين.
لـم أفعـل أي شيء جديد، ولكني أصبحت أتوقف قبل أن تصبح الأمور مرهقة... "قـد تلحـظ تلـك "المعـاناة" فـي داخلـك.
هـذه هـي إشـارتي، وأعاملـــها مثـل الألـم البـدني.
مـا الـذي أفعلـه؟ أنـا بحاجـة للتوقف عن فعل هذا الأمر المؤلم.
ماذا يكون؟ ويعني هذا عادة أني أرهق نفسي كثيرًا، أو أني أفعل أمورًا لا

أرغب في فعلها".

عدم الالتزام بالروتين الصباحي

"أنا لا أمتلك روتينًا صباحيًّا، بل ولا يوجد شيء اعتدت فعلـه بصـورة يوميـة، عـدا الأكـل أو بعـض الكتابـة.
وإليـك السبب: أنا أستغرق تمامًا، بجميع جوارحي، في فعل أمر واحـد فحسـب.
وعلـى سـبيل المثـال، منـذ عـام، اكتشـفت طريقة جديدة لبرمجة قاعدة بياناتي والتي سهلت كثيرًا من عملية البرمجة، واستغرق مني الأمر خمسة أشهر كاملة -طوال ساعات استيقاظي - منغمسًا في هذه الطريقة دون غيرها.
"وبعد خمسة أشهر، انتهيت من المشروع.
فأخذت أسبوعًا كعطلـــة وذهبـــت للتـــنزه فـي غـابات مـيلفورد سـاوند فـي نيوزيلاندا.
وانفصلت تمامًا عن العالم.
وعندما عدت، كنت صافي الذهن تمامًا وقضيت الأسبوعين التاليين في قراءة الكتب في الهواء الطلق".

**• ما الأمر الذي تؤمن به ويراه الآخرون جنونًا؟**

"هـذا سـؤال سـهل. لـديَّ الكثـير مـن الآراء التـي لا تلاقـي اسـتحسان الجمـيع؛ فـأنا أؤمـن بـأن المشـروبات الكحوليـة مذاقها سيئ وكذلك الزيتون. ولم أشرب القهوة في حياتي، ولكنني لا أحب رائحتها. وأؤمن بأن جميع الكتب المسموعة يجـــب أن يقرأهـا ويسـجلها أشـخاص مـن آيسـلندا، لأنـهم يتحدثون أفضل لكنة إنجليزية على الإطلاق. وأؤمن بأنه سيكون من الرائع لو انتقلت للعيش في بلد جديد كل ٦ أشهر لما تبقى من حياتي. **وأؤمن بأنه يجب على المرء ألا يبدأ شركة جديدة إلا إن طلب الناس منه ذلك.**
وأؤمن بأني شـخص أقـل مـن المتوسـط. إنـها نزعـة مقصـودة وراسـخة تعوض عن نزعتنا للاعتقاد أننا أعلى من المتوسط.
وأعتقد أن فيلم Scott Pilgrim Vs. the World تحفة فنية، وأؤمن بـأن الموسـيقى والبشـر لا يجـب الخلـط بينـهما، وأنـه يجـب تذوق الموسيقى وحدها من دون رؤية أو معرفة من يعزفها ومـن دون وجـود أشـخاص مـن حولـك فـي أثنـاء سـماعها.
يجـب الاسـتماع للموسـيقى فقـط مـن أجـل الاسـتماع لـها، وليس

الاستماع إلى من يحيطون بك ومن دون أية أحكام تصدرها على الحياة الشخصية للموسيقار الذي يعزفها".

عامل الحياة كأنها سلسلة من التجارب

"أنصح بأن يجري المرء اختبارات صغيرة. جرب أن تعيش الحيـاة التـي تظـن أنـك تريـدها لبضـعة أشـهر، ولكـن جـهز لنفسك خطة بديلة، وكن منفتحًا على الفرص الكبيرة التي قد لا تعجبك عندما تجربها...
وأفضل كتاب قرأته عن هذا الأمر هو Stumbling on Happiness من تأليف دانييل جيلبرت؛ حيث نصح في الكتاب بأن تتحدث مع القليل من الأشخاص الذين تمكنوا من تحقيق ما تعتقد أنك ترغب في تحقيقه، واسألهم عن عيوب ومميزات ما وصلوا إليه.
وثق بآرائـهم لأنـهم يعيشـون التجربـة فـي اللحظـة الحاليـة ولا يتذكرونها أو يتخيلونها".

"حتى عندما تسوء الأمور، ولا أمتلك سببًا لأن أثق بنفسي، أقرر أن أثق بها".

"هذا اقتباس رائع عن كيرت فونيجات، والذي كان مجرد سطر غير مميز في أحد كتبه، ويقول: "نحن نكون مثلما نتظاهر بأننا عليه"".

أنجح رسالة إلكترونية كتبها ديريك

على أقصى تقدير، يعمل ديريك على موقع سي دي بيبي لأربع ساعات كل ستة أشهر ؛ حيث إنه قد برمج كل شيء ليعمل من دون الحاجة إليه، وهو شخص ناجح ومنجز لأنه لـم يتـردد مطلـقًا فـي تحـدي الوضـع الـراهن أو اختبـار الفرضـيات. ولا يتطلـب هـذا الأمـر منـه الكثـير، والرسـالة الإلكترونية التالية توضح هذا الأمر بصورة رائعة.

## أدخل ديريك

عندما تنشئ شركة، فإنك تصنع عالمًا صغيرًا تتحكم في قوانينه.

ولا يهم كيف تسير الأمور في أي مكان آخر، حيث إنك تسيِّر الأمور في عالمك كما يجب أن تسير.
وعندما أنشأت سي دي بيبي، كنت قد برمجت النظام على إرسال رسالة إلكترونية آلية إلى العميل تخبره بأن الأسطوانة التي طلبها قد تم شحنها بالفعل. وفي البداية، كانت رسالة عادية تقول: "لقد تم شحن طلبك اليوم. أخبرنا من فضلك إن لم يصل إليك.
شكرًا على التعامل معنا".
وبعد بضعة أشهر، رأيت أن تلك الرسائل لا تتفق مع مهمتي لجعل الناس يبتسمون، وكنت أعلم أني قادر على تحسينها؛ لذا قضيت ٢٠ دقيقة في كتابة الرسالة السخيفة التالية:

تم أخذ أسطوانتك من على أرفف شركة سي دي بيبي باستخدام قفازات معقمة خالية من العدوى ووضعها في أكياس للحماية من البقع.
وقام فريق مكون من ٥٠ موظفًا بفحص أسطوانتك وتلميعها للتأكد من أنها في أفضل حالة ممكنة قبل إرسالها إليك.
قام خبير التغليف الياباني لدينا بإشعال شمعة، وساد الصمت على الجميع في أثناء وضعه لإسطوانتك في أفضل صندوق ذهبي يمكن للمال شراؤه.
وبعد ذلك، احتفلنا جميعًا وسار جميع الحضور في الشارع متجهين إلى مكتب البريد حيث ودعت مدينة بورتلاند بأكملها الطرد بعبارة "رحلة سعيدة!" عندما بدأ الرحلة إليك في طائرة سي دي بيبي الخاصة في هذا اليوم، الجمعة الموافق السادس من يونيو.
وأتمنى أن تكون قد استمتعت بالتسوق في متجر سي دي بيبي الإلكتروني.
نحن نأمل هذا دون شك، وقد علقنا صورتك على جدارنا وأطلقنا عليك لقب "أفضل عميل لهذا العام".
ونحن جميعًا متعبون من كثرة العمل ولكننا نتطلع لعودتك مرة أخرى للتسوق في CDBABY.COM وقد أحب الكثيرون تلك الرسالة الإلكترونية السخيفة التي كانت تُرسل مع كل طلب لدرجة أنك إن بحثت عن كلمة "طائرة سي دي بيبي الخاصة" على محرك بحث جوجل، فسيظهر لك أكثر من ٢٠ ألف نتيجة، وكل نتيجة منها عبارة عن رسالة إلكترونية وصلت لأحد العملاء وأحبها لدرجة أنه نشرها على موقعه الإلكتروني ليشاركها أصدقاءه.
وقد جذبت تلك الرسالة السخيفة الكثير من العملاء الجدد. وعندما تفكر في كيفية توسعة قاعدة عملائك، قد يغريك التفكير في جميع الأفكار المجربة من قبل، والخطط التي من شأنها تغيير العالم والمكونة من الكثير من الخطوات.
ولكن، من فضلك، اعلم أن أصغر التفاصيل قد تثير فضول شخص ما بالقدر الكافي

الذي يجعله يخبر جميع أصدقائه عنك.

## أليكسيس أوهانيان



أليكسيس أوهانيان (تويتر/إنستجرام: @ALEXISOHANIAN، الموقع الإلكتروني: ALEXISOHANIAN.COM)

يشتهر بمشاركته في تأسيس شركتي ريديت وهيبمانك، وكان من

ضـمن مـديري الفئـة الأولى لشركة واي كومبيناتور، والتي يُقال عنها إنها أكثر "مسرعات" الشركات الناشئة تميزًا في العالم، والتي أصبح شريكًا فيها في الوقت الحالي.
كما أنه مستثمر أو مستشار في ما يزيد على ١٠٠ شركة ناشئة، كما أنه ناشط في مجال الحقـوق الرقميـة (مثـال سـوبا/بيبا) ، كمـا أنـه ألـف الكتـاب الأكثر مبيعًا تحت عنوان. Without Their Permission
الحيوان الرمزي: الدب الأسود

"أنت مخطئ تمامًا"

"[كـان لـديَّ] مـدير تنفيـذي فـي شـركة يـاهو! والـذي دعـاني وسـتيف، [مـن أجـل التفـاوض حـول صـفقة اسـتحواذ محتملة]- كان هذا في بدايات شركة ريديت - وأخبرنا بأننا كنا مخطئين تمامًا لأن عدد مستخدمينا كان ضئيلًا للغاية...
وقد علقت عبارة "أنت مخطئ تمامًا" على جدار المكتب في شـركة ريـديت بعـد هـذا الاجتمـاع وحـددته كحـائط الـدعم السـلبي بالنسـبة لـي، وانتـهى بـه المطـاف بكونـه مسـاعدًا وفائدة كبيرة لي، ومازلت أشعر بالامتنان لما حدث في ذلك اليوم وأنه كان حقيرًا في التعامل معنا؛ لأن هذا أمدنا بحافز كبير، ولكنني لا أرغب في أن أكون مثله".
(انظر اقتباس أماندا بالمر: "خذ الألم وارتده كقميص").
**تيم فيريس**: أصبح موقع ريديت اليوم واحدًا من أكبر ٥٠ موقعًا إلكترونيًّا في العالم.

عليك أن تلقي الكثير من اللعنات

"كان [موقعنا الإلكتروني] يجعل [المستخدمين] يضحكون أحيانًا لأننا كنا نكتب دعابات في رسائل الأخطاء.
وأنا أسأل النـاس..." أعطونـي مثـالًا لشـيء مـا تفخـرون بإدراجـه فـي منتجكـم أو خـدمتكم، واحـدًا مـن تلـك النقـاط التـي تمـس المـرء وتجعلـه يسـتمر فـي تقـديمه. "رائـع... إن تمكنـت مـن وضـع هـذه اللمسـة فـي برنـامجك أو نسـختك أو أيًّا كـان، فسـيمكنك التواصـل مـع النـاس".
أعنـي، لا يزال النـاس يتحدثون عن رسالة الخطأ الخاصة بنا على موقع هيبمانك، ومـا هـي إلا مجـرد رسـالة خطـأ.

لـم قـد يفعلـون هـذا؟ لأنـها تمنحهم بعض الترفيه في أثناء عمل ما من المفترض به أن يكون مملًّا، مثل البحث عن رحلة طيران مناسبة.
"وعلى مؤسسي الشركات أن يدركوا أن المعايير الموضوعة كـانت منخفضـة للغايـة لأن الشـركات تـوقفت عـن الاهتمـام بـالعملاء منـذ زمـن بعيـد... هـذا أمـر أتـوقع مـن المؤسـسين الآخرين أن يفعلوه، وسيتضح في النهاية أنه أمر غاية في السهولة. ومقارنة بإنشاء موقع إلكتروني حقيقي أو برمجة برامج الدعم، فإن هذا لا يحتاج إلى عدة سنوات من الخبرة البرمجية، بل يحتاج إلى منح العملاء الاهتمام الذي لم تعد الشركات تمنحهم إياه بالقدر الكافي".

مهمة منح الاهتمام في أقل من ١٥ دقيقة

أرسل رسالة تنبيه من شركتك (مثل رسائل تأكيد الاشتراك أو تأكيد الطلب أو أيًّا كان) تقول: "استثمر القليل من الوقت لجعل هذه الرسالة أكثر إنسانية أو - طبقًا لمجال عملك - أكثر مرحًا، أو أقل اختلافًا، أو أكثر مـن أي شـيء كـان.
سـيستحق الأمـر أن تجربـه، وهـذا هـو التحدي الذي أقدمه!".
(انظر أفضل رسالة إلكترونية أرسلها ديريك سيفرز).

**• أحد أسئلته لمؤسسي الشركات يتعلق بشركة واي كومبيناتور:**

"ما الذي تفعلونه ولا يدرك العالم أنه أمر على قدر كبير من الأهمية؟".

التعليق على مؤسسي الشركات - كيف تعبرون عن التشكك؟

يمتلك أليكسيس الكثير من الأساليب، ولكني أحببت مثاله عما قد يُطلق عليه كال فوسمان: "دع الصمت يقم بالعمل": "أؤمن بشدة بأنه يمكنك أن تقول الكثير من الكلمات بمجرد رفع حاجبك".

المؤسسات التي عرفني أليكسيس بها:

**إليكترونيك فرونتيير فاونديشن : (eff.org)** وهي مؤسسـة غـير هادفـة للـربح رائـدة فـي مجـال الـدفاع عـن الحريـات المدنية في العالم الرقمي.
**فايت فور ذي فيوتشر : (fightforthefuture.org)** وهي تعمـل علـى حمايـة وتوسـعة قـوة النقـل عبـر الإنتـرنت فـي حيـاتنا عبـر إنشـاء حمـلات مـدنية اجتـذبت الملايـين مـن البشـر.

حيل "مثمرة" للعصابيين، والمختلين عقليًّا، والمجانين (أمثالي)

كـان هـذا الفصـل أحـد أصـعب الفصـول التـي كتبتـها؛ حـيث كتبت مسودة تحتوي على جزء منه ثم تركتها دون مساس لأشهر، ومع شعوري بالذنب، كنت أعود لأعمل عليها لبضع سـاعات أخـرى، ثـم كنـت أؤجلـه مـن جـديد.
ونتيجـة لـهذا، جاءت الدروس المذكورة في هذا الفصل موزعة على بضع سنوات.
وأخيرًا، كان الاقتباس التالي هو ما ساعدني على إنهاء هذا الجزء، والذي آمل أن يساعدكم وألا يسبب الإحراج لي.
"في اللحظة التي تشعر فيها بأنك تسير في الشارع عاريًا، كاشفًا عن أجزاء أكبر من قلبك وعقلك وما يوجد داخلهما، وكاشـفًا عـن جزء كبـير مـن نفسـك.
ربمـا كـانت هـذه هـي اللحظة التي تفهم فيها الحياة بالشكل الصحيح".
**ـــــ نيل جايمان، الخطاب الافتتاحي لجامعة الآداب**

إليكم الفصل، وآمل أن يساعد بعضكم على الأقل.

فحص الواقع

منذ زمن ليس ببعيد، نظمت حفلًا خاصًّا بي.
وتجمعـت مـع دسـتة مـن أصـدقائي لقضـاء عـدة أيـام فـي الشمس الرائعة والاسترخاء على الشاطئ.
وفي يوم العطلة الأخير، لم أستيقظ من نومي حتى الساعة الحادية عشرة والنصـــف صـــباحًا مـــدركًا أن أصـــدقائي المتبقـــين معـــي سيغادرون في الثانية عشرة ظهرًا.
وكنت أخشى أن أبقى وحدي.
ومثل الأطفال، أخفيت رأسي تحت الغطاء (حرفيًّا) وظللت أؤجل استيقاظي حتى لم يعد من الممكن أن أؤجل الواقع أكثر.
ولكن...
لماذا أخبركم بهذا؟

الخرافات الخطرة للأشخاص "الناجحين"

نحـن جميعـا أن نبـدو "نـاجحين" (وهـو مصـطلح مبـهم فـي أفضل الأحيان)، وتحب وسائل الإعلام أن تبرز المتميزين على أنهم أبطال خارقون.
وفي بعض الأحيان، تكون تلك القصص عن التغلب على المصـــاعب ملـــهمة؛ ولكـــن فـي أغلـب الأحيـان تـؤدي إلـى استنتاجات آلية ضارة:
**"حسنًا... ربما يمكنهم [أي رواد الأعمال, أو الفنانون, أو المبتكرون**

**المصورون كأبطال خارقين] فعل هذا، ولكني شخص عادي...".**

يهدف هذا الفصل إلى منحك نظرة خاطفة على ما يحدث خلف كواليس حياتي. فعلى الرغم مـن أنـي قـد قمـت فـي بعـض الأحيـان بـإعطاء الصـحفيين لمحـة عـن حيـاتي الشـخصية، مثلمـا حـدث مـع طـاقم عمـل مورجان سبيرلوك لصالح برنامج" A Day In The Life " ، إلا أني نادرًا ما أسمح لهم بأن يتبعوني خلال يوم "طبيعي" من حياتي.
لماذا؟ لأني لست رجلًا خارقًا، حتى إنني لست شخصًا "طبيعيًّا" باستمرار.
**في عام ٢٠١٣، كنت أمر بأوقات عصيبة استمرت لثلاثة أشهر، والتي كنت خلالها:**

• أبكي عندما كنت أشاهد فيلم. Rudy
•أؤجل استيقاظي باستمرار لساعة أو ثلاث ساعات بعد موعد استيقاظي المعتاد؛ لأني لم أكن أرغب في مواجهة اليوم.
• أفكر في ترك كل شيء والانتقال للعيش في مونتريال أو سـيفيا أو آيسـلندا. كـان المـوقع يختلـف بـاختلاف مـا كنـت أتخيل الهرب منه.
• زرت معالجًا نفسيًّا للمرة الأولى، حيث كنت مقتنعًا بأني قد قُدر لي أن أعيش ما تبقى من حياتي في تشاؤم.
• استخدمت المواقع السينمائية التافهة (وهو أمر أندم عليه كثيرًا) لكي "أتسلى" خلال اليوم عندما أكون مضطرًّا لفعل الكثير من الأمور المهمة والعاجلة (*) .
• تناولت مقدار الكافيين اليومي الكبير للغاية الذي اعتدته (اقرأ: المداواة الذاتية) حتى وصل عدد نبضات قلبي إلى أكثـر مـن ١٢٠ نبضـة فـي الـدقيقة: مـن ٨ إلـى ١٠ أكـواب مـن القهوة يوميًّا على أقل تقدير.
• ارتـديت سـروال الجـينز نفسـه طـوال أسـبوع كـامل حتـى أشعر بوجود شيء ما ثابت خلال الأسابيع الفوضوية.
يبدو الأمر مريعًا، أليس كذلك؟ ولكن خلال الأسابيع الثمانية الأخيرة من تلك الفترة، فعلت أيضًا ما يلي:
• زدت من دخلي المدخر بنسبة ٢٠٪.
• اشتريت منزل أحلامي.
• مارست التأمل لمرتين يوميًّا لعشرين دقيقة في كل مرة، مـن دون أن أفشـل؛ وكـانت تلـك بـداية ممارسـتي للتـأمل بصفة مستمرة.
• انتـهى بـي المطـاف وقـد قللـت مـن اسـتهلاكي للكـافيين بدرجة كبيرة قاربت الإقلاع عنه تمامًا (في خلال الأسابيع الأربعة الأخيرة): وكنت أتناول شاي الأعشاب في الصباح والشاي الأخضر في فترة ما بعد الظهر.
• بمساعدة قراء مدونتي، تمكنت من جمع ما يزيد على ١٠٠ ألف دولار من أجل

الجمعية الخيرية: ووتر.
• جمعت ٢٥٠ ألف دولار في خلال ٥٣ دقيقة من أجل شركة ناشئة تُدعى شيب.
• وقعـت عقـد واحـدة مـن أفضـل صـفقاتي العمليـة خـلال السنوات العشر الأخيرة - برنامجي التليفزيوني تحت اسم
The Time Ferriss Experiment .
•أضـفت إلـى وزنـي ٩ كيلوجرامـات مـن العضـلات بعـد أن اختبرت ألم ومتعة تمارين رفع الأثقال (التي تساعد على إفـــراز هـــرمون ديــهيدرو إيبــي آندروســتيرون المســبب للسعادة) مجاملة لـ باتريك أرنولد.
• تحسنت تحاليل الدم الخاصة بي.
• أدركت - مجددًا - أن أعراض الاختلال العقلي تلك ما هي إلا جزء من ريادة الأعمال.
• شعرت بالتقارب مع جميع أفراد أسرتي.

## الهدف من هذا الفصل

أغلب "الأبطال الخارقين" ليسوا أبطالًاخارقين من قريب أو بعيد، بل كائنات عصابية غريبة الأطوار يمكنها تحقيق أمور عظيمـــة علـــى الـــرغم مـــن الكثـــير مـــن العـــادات الانـــهزامية وحديث الذات المحبط.
ومن الناحية الشخصية، أنا لست كفئًا على الإطلاق (أي في فعـــــل الأمـــــور بســـرعة).
ومـــن أجـــل التعـــويض عـــن ذلـــك ومواكبتـــه، إلـــيكم فيمـــا يلـــي طـــريقتي المكونـــة مـــن ثمـــاني خطوات من أجل رفع الكفاءة (فعل الأمور الصحيحة):

1. استيقظ قبل ساعة على الأقل من جلوسك أمام شاشة الحاسب؛ فالبريد الإلكتروني قاتل للذهن.
2. أعد كوبًا من الشاي (الأعشاب على سبيل المثال) واجلس ممسكًا بورقة وقلم رصاص.
3. اكتب ٣ أو ٥ أشياء - ليس أكثر - تجعلك تشعر بالقلق وعدم الراحة.
وعادة ما تكون تلك الأمور هي الأمور التي انتقلت من قائمة مهام يوم ما إلى الذي يليه والذي يليه وهكذا، وعادة ما تساوي الأمور الأكثر أهمية الأمور الأكثر إثـــارة لعـــدم الراحـــة، مـــع وجـــود فرصـــة للـــرفض أو حـــدوث نزاعات.
4. لكل من هذه الأشياء، اسأل نفسك: "**إن كان هذا هو الشيء الوحيد الذي أتممته اليوم، فهل سأرضى عن يومي"، "هل سيتسبب تحريك تلك الأشياء نحو الأعلى في جعل جميع المهام الأخرى أقل أهمية أم**

**سيسهل إتمامها في وقت لاحق؟".**
**يمكنك صياغة السؤال بطريقة أخرى: "ما الذي إن فعلته سيجعل جميع المهام المتبقية أكثر سهولة أو أقل ارتباطًا**؟".
5. ألـق نظـرة فقـط علـى الأمـور التـي أجبـت عنـها بـ "نعـم" كإجابة عن أي من هذه الأسئلة.
6. انفصل عن العالم لساعتين أو ثلاث للتركيز على نقطة واحدة فقط من تلك النقاط اليوم.
ودع بقية الأمور المهمة وغير العاجلة تنتظر ليوم آخر؛ حيث إنها ستظل باقية في مكانها إلى الغد.
7. لكي تكون واضحًا: انفصل عن العالم لساعتين أو ثلاث للتركيز على نقطة واحد فقط من تلك النقاط اليوم.
تلك فترة واحدة غير مقسمة ؛ حيث إن توفير عشر دقائق من هنا وعشر من هناك ليكون مجموعها ١٢٠ دقيقة لن ينجح.
لذا يجب منع جميع المكالمات الهاتفية وإشعارات مواقع التواصل الاجتماعي.
8. إن تشتتَّ أو بدأت التسويق، فلا تجزع وتدخل في حلقة مفرغة، بل عد بتركيزك مجددًا إلى المهمة التي تقوم بها.

**هنيئًا لك. لقد أتممت المهمة.**

هذه هي الطريقة الوحيدة التي مكنتني من تحقيق نتائج كبيرة رغم نزعتي اللانهائية للتأجيل والنوم وتضييع أيام متتالية دون أن أفعل أي شيء مهم. إن كانت لدي ١٠ أشياء مهمة لأفعلها في يوم واحد، فمن المؤكد بنسبة ١٠٠٪ أني لن أتم أيًّا من هذه الأمور المهمة خلال اليوم.
ومن جانب آخر، يمكنني دائمًا أن أقوم بمهمة واحدة عاجلة للغاية وأتجاهل الأمور الأقل أهمية طوال ساعتين أو ثلاث كل يوم.
لن يحتاج الأمر إلى الكثير لكي تبدو شخصًا خارقًا وتبدو "ناجحًا" في أعين جميع من يحيطون بك.
في واقع الأمر، إنك تحتاج إلى قاعدة واحدة فقط: **ما تفعله أهم من كيف تفعل جميع الأمور الأخرى، وفعل أمر ما بصورة جيدة يجعله بالضرورة مهمًّا.**
وإن شـعرت دومًا بالحاجـة الضـارة لزيـادة المقـدار وفعـل الكثير من الأمور ، فدون ما يلي على بطاقات لاصقة: الانشغال نوع من الكسل - تفكير كسول وأفعال مختلطة. الانشغال يُستخدم عادة كطريقة لتجنب فعل بعض الأفعال المهمة، والتي لا تجعلنا نشعر بالراحة.
وعلى الرغم من جميع جهودك - عندما تشعر كما لو أنك تخسـر مبـارا تـك أمـام الحيـاة - فتـذكر أن أفضـل النـاس يشعرون أحيانًا بالمثل.
عندما أقع فريسة اليأس، أتذكر ما قالـه الكـاتب الكبـير كـيرت فونيجـات عـن

أسـلوبه: "عنـدما أكتب، أشعر بأني بدون يدين أو ساقين وبأنني أضع القلم في فمي".
لا تعط العالم أكثر من قدره، ولا تقلل من قدر نفسك؛ حيث إنك أفضل مما تظن.
وأنت لست وحدك.

* أي رجل يقول إنه لم يفعل هذا من قبل فهو كاذب.

## مات مولنويج

❞

عندما يمكنك الكتابة جيدًا، سيمكنك التفكير جيدًا

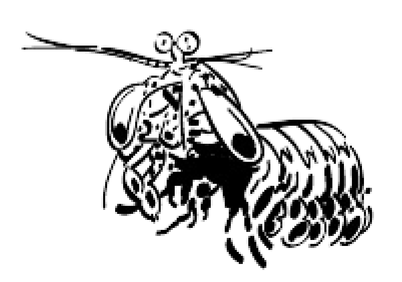
❝

"

الجمـيع مثـيرون للاهتمـام. وإن شـعرت بـالملل فـي أثنـاء التحدث مع شخص ما،

فالمشكلة تكمن فيك، وليس في الشخص الآخر

"



مات مولنويج (تويتر/إنستجرام@PHOTOMATT :، الموقع الإلكتروني:) MA.TT

صنفته مجلة بيزنس ويك كأحد أكثر ٢٥ شخصًا تأثيرًا على الشبكة العنكبوتية، ولكنني أعتقد أنها لم تقدره حق قدره.
يشتهر مات بأنه المطور الأول الأصلي لبرنامج وورد بريس، الذي يشغل الآن ما يزيد على ٢٥٪ من إجمالي مواقع الشبكة العنكبوتية الدولية.
وإن زرت مواقع على غرار وول ستريت جورنال ، فوربس ، NFL ، TEDأو رويتـرز (أو حتـى موقعـي الإلكتـروني المتواضـع)، فسـترى برنـامج وورد بـريس يعمـل، هـذا إلـى جـانب أن مـات هـو المـدير التنفيـذي لشـركة أوتومـاتيك، والتـي تُقـدر قيمتـها السـوقية بمـا يزيـد علـى المليـار دولار وتمتلـك فـريق عمـل مكـونًا مـن ٥٠٠ مـوظف منتشـرين فـي جمـيع أنحـاء العـالم، ويشرفني أن أكون أحد مستشاريها.
عنـدما ظـهر مـات علـى مـدونتي الصـوتية، حـاولت إغضـابه وجعله يسب على الهواء.
الحيوان الرمزي: روبيان السرعوف

خلف الكواليس

• مات لا يسب أبدًا، فلقد سمعته ذات مرة يقول - أصْدُقكم القول حقًّا - "إنه شخص مشتت الفكر"، فأجبته قائلا: "ماذا؟ هل تحاول أن تتحاشى قول إنه "غبي". لا، غير مسموح لك بأن تفعل ذلك".

• كلانا من أشد المعجبين بكل من بيتر دراكر وكتابهThe Effective Executive ، وكذلك ألين دي بوتون وكتابه. How Proust Can Change Your Life

•كتب مات أغلب أكواد برمجة برنامج وورد بريس على مدار عام كامل من النوم "المتقطع": فترة استيقاظ مدتها ٤ ساعات تقريبًا، تتبعها فترة نوم تتراوح بين عشرين وثلاثين دقيقة، وكان يكرر الأمر إلى ما لا نهاية، ويُطلق على هذا الأسلوب اسم بروتوكول "الرجل الخارق". وقد سألته عن سبب توقفه، فقال: "لقد تزوجت".

• سافرنا معًا إلى الكثير من البلدان، حيث كان يلتقط جميع الصور، وكنت أحاول أن أتعلم اللغة وتولي الترجمة.
في إحدى سفرياتنا إلى اليونان في عام ٢٠٠٨، كنت مستاءً للغاية بسبب بعض القراصنة الذين كانوا يحاولون اختراق موقعي الإلكتروني .The4-Hour Work-Weekفسألني: "لِمَ أنت مستاء؟"، الأمر الذي أثار حيرتي - ألم يكن السبب واضحًا؟ فتابع قائلًا: "إن الناس الذين يحاولون تحميل كتابك بطرق غير مشروعة من الموقع ليسوا عملاءك، ولم يكونوا ليشتروه من الأساس.
انظر إلى الأمر على أنه "دعاية مجانية". وفي خلال ثلاثين ثانية من تدخله في الأمر، محا جميع مخاوفي من جذورها.

• مات أحد الأشخاص الذين أحاول دومًا أن أحاكي أساليبهم. إنه رجل هادئ وعقلاني إلى حدٍّ كبير عندما يتعرض للضغوط. لقد رأيته يواجه العديد من انهيارات مراكز البيانات بسلوك يقارب اللامبالاة، حيث كان يرتشف مشروبه في هدوء قبل أن يضرب كرة البلياردو مرة أخرى.
كنت أقول له ما الذي يمكنني أن أقوله لصحفي واسع التأثير عن مثل هذا الأمر، فكان يقول: "أخبره بأننا نهتم بالأمر"، ثم يضرب كرة أخرى.
إنه مثال على فكرة : "الاستياء لن يحل الصعوبات".
لقد سألت نفسي دائمًا: "ما الذي قد يفعله مات في هذا الأمر؟"، أو "ما الذي قد يقوله مات لي؟".

لا تكن كلبًا - اسأل "ماذا لو؟".

"منذ أيام برنامج وورد بريس الأولى، كنا نقول لأنفسنا دومًا:

"حسنًا، إن فعلنا كذا اليوم، فماذا ستكون نتيجة ذلك في الغد، أو بعد عام، أو بعد عشرة أعوام من اليوم؟".
إن التشبيه الذي أفكر فيه دومًا - لأنه بسيط - هو كلب يطارد سيارة.
ماذا سيفعل الكلب إن لحق بالسيارة؟ إنه لا يمتلك أية خطة تتعلق بهذا.
ولقد رأيت مثل ذلك في عالم ريادة الأعمال - الأشخاص الذين لا يمتلكون أية خطة لتحقيق النجاح".

### عن ضياع شيك بـ ٤٠٠ ألف دولار

دائمًا ما ينسى مات الأماكن التي يضع فيها الأشياء.
"كان لديَّ اجتماع، وقضيت ١٠ دقائق كاملة في البحث عن محفظتي لأني علقت في مكان ما. ربما كانت في الثلاجة أو في أي مكان آخر، لا أعلم بالتحديد، فأنا دائمًا ما أضيع الأشياء، وفي واقع الأمر، أضعت أحد شيكات استثماراتنا الأولى، وكان بمبلغ ٤٠٠ ألف دولار".
تيم: "هذا ليس بالمبلغ البسيط لتضيعه".
مات: "كان من المستثمر فيل بلاك، والذي لا يزال من أعضاء مجلس الإدارة حتى يومنا هذا، وكان قد حرر شيكًا ورقيًّا مثل تلك الشيكات التي قد تستخدمها في المتجر أو مـن أجـل شـراء أي شـيء عـادي.
كـان هـذا أكبـر مبلـغ مـالي رأيتـه فـي حيـاتي، وكنـت حينـها فـي العشـرين مـن عمـري، وكان لسان حالي: "ما هذا؟". توقعت أن يكون الشيك في حجـم شـيكات شـركة بابليشـرز كلـيرنج هـاوس، أتعلـم؟ أن يكون في حجم الطاولة".
تيم: "نعم، أن يكون في حجم بساط علاء الدين وأن تركبه طائرًا إلى المصرف".
مات: "لحسن الحظ، أرسل بقية المستثمرين أموالهم إلكترونيًّا لأني أضعت هذا الشيك.
وكنت أقول لنفسي: "يا إلهي، ماذا سأفعل في هذا الموقف؟ من الجلي أنه يمكنه أن يوقف صرف الشيك، ولكنه كان قد ائتمنني للتو على ٤٠٠ ألف دولار، وأضعتها! هل أخبره بالأمر؟ أم لا أخبره؟ هل سيلاحظ في وقت ما؟ ومرت الشهور، ولم يقل شيئًا، ولم أقل شيئًا"".
تيم: "لأنك لم ترغب في سؤاله".
مات: "لم أسأله. وعندما عدت إلى هيوستن لقضاء عطلتي، فتحت كتابًا كنت أقرؤه، حيث استخدمت الشيك كإشارة مرجعيـة للصـفحات. وسـقط مـن الكتـاب عنـدما كنـت علـى متن الطائرة، وقلت في نفسي: "يا إلهي!""

## الفترة الأخيرة

في واحدة من جولاتنا في سان فرانسيسكو، نصحني مات بقراءة مقالThe Tail Endلكاتبه تيم أوربان على مدونة. Wait But Why
إن كنت ستقرأ مقالا واحدًا هذا الشهر، فـاقرأ هـذا المقـال. وقـد اسـتخدم الكـاتب الرسـوم البيانيـة ليؤكد فكرته عن مدى قصر الحياة.
وسوف أقدم له أحد مقتطفـات المقـال: "تبـين لـي عنـدما تخـرجت فـي المدرسـة الثانوية أني قد استهلكت نسبة ٩٣٪ من الوقت الذي أقضيه مـــع والـــديَّ وجــهًا لوجــه، وأنــي أســتمتع الآن بنســبة الـــ٥٪ المتبقية من هذا الوقت.
إننا في الفترة الأخيرة"، وربما حان الـــوقت بالنســـبة لـــك (ولــي) لنعيــد التفكــير فــي أولويــاتنا الشخصية.
وللأسف توفي والد مات فجأة بعد أن نصحني بقراءة هذا المقال، وكان ابنه متواجدًا إلى جانبه في أثناء احتضاره.

## لوحة المفاتيح ( QWERTY) لطلبة الجامعة الصغار

وُضع التصميم QWERTY المُعتاد للوحات المفاتيح من أجل إبطاء مستخدميها لتجنب الأخطاء.
ولقد ولى هذا الزمن، لــذا جـرّب التصـميم Dvorak بـدلا مـن ذلـك، فـهو أسـهل فـي الاستخدام من الناحية التشريحية إلى جانب أنه يحمي من متلازمة النفق الرسغي.
اقرأ كتاب) The Dvorak Zine من موقع (. ( dvzine.org وهناك تصميم Colemak، إن جرؤت علـــى اســتخدامه.
وقــد عقــد مــات فــي شــركة أوتومــاتيك مسابقة للكتابة السريعة على لوحة المفاتيح، حيث سيكون على الخاسر أن يتحول لاستخدام تصميم لوحة مفاتيح الفــائز، وحتــى الآن، دائــمًا مــا تغلــب تصــميم Dvorak علــى تصميم. QWERTY

## عن الحصول على اسم نطاق MA.TT الإلكتروني

"كــان علــيَّ أن أرســل مبلـغًا كبـيرًا مـن المـال (عـدة آلاف مـن الدولارات) إلى دولة ترينيداد وتوباجو.

كنت في مصرف بنك أوف أمريكا، فقالوا لي: سيدي، هل أنت واثق بهذا؟... وكان لسان حالي: "نعم، نعم، لا بأس، لقد قرأت هذا عبر الإنترنت"".

أدوات التجارة

فيما يلي بعض أدوات مات التي تمكِّن المستخدمين من التعامل مع التكنولوجيا:

(P2: **أحد أشكال برنامج وورد بريس**) من أجل الاستعاضة عن البريد الإلكترونيP2theme.com .

**Slackمن أجل الاستعاضة عن الرسائل الفورية.slack.com**

**Momentum**امتداد لمتصفح جوجل كروم سيساعدك على التركيز.

**Wunderlist**تطبيق وأداة لإدارة قوائم المهام لمساعدتك على إتمام مهامك.

**Telegram**تطبيق رسائل يمتلك خاصية تشفير رائعة.

**Calm.com**من أجل التأمل.

كيف حسن مات من مظهره؟

التزم مات بأداء تمرين الضغط لمرة واحدة فقط قبل النوم. نعم، مرة واحدة فقط: "بغض النظر عن مدى تأخرك، وبغض النظر عما يحدث في العالم، لن يمكنك أن تعارض القيام بتمرين الضغط لمرة واحدة فقط. هيا، لا توجد أعذار. إنني عادة ما أحتاج إلى التغلب على العقبات الأولى عبر هدف صغير للغاية أضعه لنفسي، ومن ثم يتحول إلى عادة".
**تيم فيريس**: هل تذكر "نفس واحد" الخاص بـ تشاد مينج تان؟ إنها الفكرة نفسها.

نصي بالكامل، موزع بالكامل

تمتلك شركة أوتوماتيك ٥٠٠ موظف موزعين بالكامل على أكثر من ٥٠ دولة. إنهم لا يعقدون أية اجتماعات شخصية أو هاتفية، ولا يوجد لهم "مقرات". إنهم لا يهتمون بالمكاتب، ويعينون أفضل المواهب في العالم، وينفقون المدخرات على بدلات زمالة عمل تبلغ ٢٥٠ دولارًا شهريًّا وغيرها من المزايا. "وتشبه المقابلات الشخصية العمل الفعلي قدر الإمكان، فهي تقتصر على [البريد الإلكتروني أو] الدردشة النصية، لأن هذه هي طريقة

تواصلنا الأساسية، كما أنها تمنعك من أية تحيزات غير واعية".
تيم: "ما الذي تبحث عنه أو تتجنبه؟".
مات: "إنني أبحث عن الشغف، والاهتمام بالتفاصيل، والدافع وراء الأمور التي يتعين لهم القيام بها.
فأنا مهووس بالأمور الغريبة".
تيم: "ما الأسئلة التي تطرحها للحصول على إشارة لتلك الأمور؟".
مات: "في هذه المرحلة [في المراحل المبكرة] كل ما أفعله هو قراءة رسائل البريد الإلكتروني، ولذلك لا يكون هناك فعليًّا أية حوارات أو أي شيء من هذا القبيل. يعتمد الأمر برمته على الاهتمام والجهد اللذين يوضعان في رسالة البريد الإلكتروني.
لقد جربنا نماذج يقوم المرشحون بملئها قبل التعيين ولكننا عدنا إلى أسلوب الرسائل الإلكترونية الخالية من النماذج؛ لأنني أرغب في رؤية نوع المرفق الذي يستخدمونه، وأريد أن أرى شركة البريد الإلكتروني التي يستخدمونها، وأريد أن أرى إن كانوا قد نسخوا ولصقوا بعض الفقرات عن طريق الخطوط المختلفة وأحجامها المتباينة - جميع تلك الأمور أستخدمها كمؤشرات، ولا أكتفي بواحد منها [وحده].
"أتعلم؟ هناك أمر يمكنني قوله، لقد سألتني عما نبحث عنه لدى مرشحينا: وضوح الكتابة.
أعتقد أن وضوح الكتابة يعبر عن وضوح الفكر".
**تيم فيريس**: أنصحكم بشدة أن تقرأوا مقالThe CEO of Automatic on Holding Auditions’to Build a Strong Teamمن دورية هارفارد بيزنس ريفيو عدد شهر إبريل عام ٢٠١٤ يمكنك العثور عليه على موقعhbr.org ().

الكلمات التي تنجح

يراعي مات كثيرًا اختياره للكلمات وترتيبها (أسلوب التعبير وتركيب الجمل)، ويهوى دراسة "شعراء البرمجة" - وهم المبرمجون الذين يمتلكون أسلوبًا شعريًّا أنيقًا عند كتابة أكواد البرمجة - إلا أنه يفعل الأمر ذاته مع اللغة المنطوقة.
لقد نصحني بأن أقرأ كتاب Words That Work من تأليف خبير الإستراتيجيات السياسية الجمهوري فرانك لونتز. إنه كتاب رائع.

أضاف مات: "إن أحب أحد هذا الكتاب، فسأوجهه إلى كتابات جورج لاكوف الذي ألف كتابًا رائعًا في ثمانينيات القرن العشرين تحت عنوان " Women, Fire and Dangerous Things، والذي إنه يحب الكتب التي تتحدث

عن الزراعة واللغة.

**• ما نصيحتك التي أسديتها لنفسك عندما كنت في العشرينات من عمرك؟**

"اهـدأ. أعتقـد أن الكثـير مـن الأخطـاء التـي ارتكبتـها فـي شبابي أخطاء ناتجة عن الطموح، وليست أخطاء ناتجة عـن التـراخي؛ لـذا إنـه الـهدوء، سـواء كـان عبـر التـأمل، أو توفـير الـوقت لنفسـك بعيـدًا عـن شـاشات الحواسـيب، أو التـــركيز علـى الشـخص الـذي تتحـدث معـه أو الـذي أنـت بصحبته".

١٠٤ من قطع الدجاج المقلية

"كانت المباراة النهائية في دوري كرة القدم الأمريكية تُجرى في هيوستن بولاية تكساس [في عام ٢٠٠٤].
وكنت أعيش على بعد حوالي كيلومتر ونصف تقريبًا من إستاد ريليانت.
ومـــن أجـــل المبـــاراة النـــهائية، قـــدمت مطـــاعم ماكـــدونالدز عرضًا؛ حيث كان يمكنك أن تشتري ٢٠ قطعة من الدجاج المقلي مقابل ٤ دولارات فقط، وكنت مفلسًا جدًّا في ذلك الـوقت؛ لـذا قلـت لنفسـي: "يـا إلـهي! يمكننـي تخزيـن كميـة كبـيرة مـن قطـع الـدجاج المقليـة" مثلمـا قـد تفعـل مـع علـب المشروبات الغازية، الأمر الذي كنت أفعله عندما كانت تُباع بأسعار مُخفضة - كنت أشتري دائمًا كمية كبيرة منها.
"لذلك اشتريت كمية كبيرة من قطع الدجاج المقلية ثم - أنا أحب قطع الدجاج المقلية - بدأت أتودد إلى موظف الخدمة حتى أعطاني الكثير من الصلصة الحلوة والحامضة".
تيم: "يا إلهي!".
مات: "لا تشبه الصلصة الحلوة والحامضة الخاصة بمطاعم ماكدونالدز مثيلاتها في المطاعم الأخرى في العالم.
فعادة ما تكون تلك الصلصة حمراء في جميع المطاعم الأخرى، ولكن لسبب ما، كانت صلصة ماكدونالدز بنية اللون.
لا أعلم السبب، قد تعلم أنت".
تيم: "إنها معدلة جينيًّا لكي تدمن تناولها، أليس كذلك؟ لا أعلم".
مات: "إنها رائعة المذاق؛ لذا بدأت أغمس فيها قطع الدجاج المقلية، ولم أشعر بنفسي إلا بعدما أتيت على ١٠٤ قطع من الدجاج المقلي".
تيم: "هل كنت في تحدٍّ مع نفسك؟ هل التهمت ١٠٤ قطع دجاج مقلية؟".
مات: "في أثناء مشاهدتي للمباراة النهائية".

# نيكولاس مكارثي

نـــــــيكولاس مكـــارثي (تويتـــر NMCCARTHYPIANO @ الموقع الإلكتروني ( NICHOLASMCCARTHY.CO.UK :)

ولد في عام ١٩٨٩ من دون يد يمنى، وبدأ العزف على البيانو في سن الرابعة عشرة. وقيل له إنه لن ينجح أبدًا كعازف بيانو محترف، إلا أن المشككين في قدراته كانوا مخطئين؛ حيث نُشر خبر تخرجه في الكلية الملكية للموسيقى في لندن، الأفضل على مستوى العالم، في عام ٢٠١٢، في جميع وسائل الإعلام العالمية، حيث إنه كان عازف البيانو الوحيد صاحب اليد الواحدة الذي يتخرج في الكلية الملكية للموسيقى عبر تاريخها الذي يمتد إلى ١٣٠ عامًا مضت.
يعزف نيكولاس حاليًّا البيانو في أماكن كثيرة في جميع أنحاء العالم، بما فيها العزف بجانب فرقة كولد بلاي، كما عزف معزوفة دورة الألعاب البارالمبية أمام جمهور مكون مـــن ٨٦ ألـــف شـخص وحوالـي نصـف مليـار مشـاهد أمـام شاشات التلفاز في جميع أنحاء العالم. وشمل ألبومه الأول، تحت عنوان Solo ، ١٧قطعة موسيقية معزوفة باليد اليسـرى تعبـر عـن ثلاثـة قـرون مختلفـة، وتـم إطلاقـه فـي جميع أنحاء العالم ليلاقي استحسانًا كبيرًا.

### فرانز لِست

يخجلني أن أقول إنني لم أستمع لموسيقى لِست قبل أن أتحـــدث مـع نـيكولاس، والآن أصـبحت أسـتمع لموسـيقاه بصورة دائمة.
ابحث على موقع يوتيوب عن" : Best of Liszt (Halidon Music) فـرانز لِسـت أحـد أعظـم المؤلفـين الرومانسـيين لمعزوفـات البيانو، ويعد أكثر موسيقي مبدع في القرن التاسع عشر".

**• من الموسيقيون الأقل شهرة الذين تنصح بالاستماع إليهم؟**

"حفل عازفة البيانو الأرجنتينية مارثا أرجيريتش. إنها امرأة خارقة، ولقد تقدمت في السن إلى حد ما الآن، ولكنها لا تزال تـــعزف.
ســتحضر إلــى مــهرجان بــي بــي ســي بــرومز للموسيقى هذا العام. إنها تحظى بمكانة رفيعة في عالمنا".
**تيم فيريس**: لقد أصبحت أستمع لموسيقاها الآن بصورة دائمــة، ومــن أجـل إمتـاع نفسـك بصـورة كبـيرة، ابحـث عـن فيــديو بعنــوانTchaikovsky Piano Concerto No 1 FULL Argerich Charles Dutoit، وتفحص الدقيقة ٣١.

لعب المباراة الطويلة

يشرح نيكولاس لماذا قرر التخصص في ألحان اليد اليسرى بدلا من استخدام يده اليمنى "القصيرة"، والتي هي عبارة عن امتداد قصير للغاية يخرج من ساعده: "كان هذا بسبب ما قالته لي معلمتي ذات يوم: "إنك لا تريد أن تصبح وسيلة للتحايل".
خاصة مع وجود جميع برامج اكتشــاف المــواهب، والتـي كـانت قـد بـدأت تظـهر فـي ذلـك الوقت. ففي تلك الفترة كانت بداية برنامجBritain's Got Talent ....وأشعر براحة كبيرة أني أخذت بنصيحتها، فلولا ذلــك لتحــولت إلــى وســيلة للتحــايل، وربمــا كنــت ســأحقق مكسبًا سريعًا على مدار عامين، ولكن من المؤكد أنني لم أكن لأحظى بالاحترام مثل الذي أحظى به الآن بصفتي عـــازف بيـــانو، ولـــم أكــن لأحظــى بالمســيرة المــهنية التــي استمرت حتى الآن، والتي أتطلع إلى استمرارها حتى أبلغ الستينات من العمر ".

**• ما أفضل شيء اشتراه نيكولاس مقابل ١٠٠ دولار أو أقل؟**

معطر العلاج العطري الذي تقدمه شركة نيلز يارد، والذي يستخدمه يوميًّا عندما يكون في المنزل: "أجد أن رائحة [**زيــت الغــرنوقي**] تجعلنــي أســترخي، ولكنـها تبقـيني يقـظًا بالقدر الكافي لأتمكن من مواصلة العمل".

**تيم فيريس**: بدأت استخدام زيت الغرنوقي أنا أيضًا بعد فتــرة قصــيرة مــن لقــائنا، عنـدما كنـت أعمـل علـى المراحـل الأولـــى الخاصــة بالعصــف الــذهني وكتابــة مســودات هــذا الكتــاب. ومــع عــدم وجــود معطر، بـدأت بوضـع القليـل مـن الزيت على معصميَّ وتدليك رقبتي به بالقرب

من أذنيَّ. سواء كان علاجًا وهميًّا أم لا، فإنني شعرت بزيادة ملحوظة في قدرتي على الاحتمال.

ثم اشتريت فيما بعد معطر علاج عطـــريًّا وزنـــه ٢٠٠ مــل مـن إنتـاج شـركة إنوجـير "خشـبي الشـكل" (أغلـب المعطـرات تبـدو رخيصـة الثمـن) مـن أجـل استخدامه في المنزل.

## توني روبنز

تونـــــــــي روبـــــــــنز (تويتر/فيســــــبوك/إنستجرام: TONYROBBINS@، المـــــوقع الإلكتـــــــــروني TONYROBBINS .COM)

أشــهر مـدرب أداء فـي العـالم، وعمل مع الكثير من المشاهير أمثال بيل كلينتون وسيرينا ويليامز، إلى ليوناردو دي كابريو وأوبرا وينفري (التي تطلق عليـــه لقـــب الإنســـان الخـــارق). وقـــد أســـدى تونـــي روبـــنز الاستشارات أو النصائح للكثير من قادة العالم على غرار نيلســـون مانـــديلا، وميخـــائيل جورباتشـــوف، ومـــارجريت تاتشر، وفرانسوا ميتران، والأميرة ديانا، والأم تريزا وثلاثة من رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية، كما أنه ألّف وأنتج خمســة إعلانــات معلوماتيــة حصـدت الكثـير مـن الجـوائز

والتـي ظلـت تُذاع لفتـرة طويلـة - فـي المتوسـط - كـل ٣٠ دقيقـــة طـــوال ســاعات الـيوم، فـي مكـان مـا مـن أمريكـا الشمالية منذ عام ١٩٨٩.

## خلفية توني روبنز

قرأت كتاب Unlimited Power من تأليف توني روبنز للمرة الأولى خلال دراستي الثانوية، حيث نصحني به أحد الطلبة المتفوقـــين، ثـــم بعـــد أن تخـرجت فـي الجامعـة مباشـرة، استمعت إلى مجموعة أشرطة كاسيت مُستخدمة مسجل عليها كتاب Personal Power II ، في أثناء تنقلي بسيارة والـدتي المسـتعملة. وقـد حفزتنـي هـذه الكتـب علـى إنشـاء عملي الحقيقي الأول، والذي أدى بعد هذا إلى الكثير من المغامرات (والإخفاقات) الواردة في كتاب. The 4-Hour Workweek
يقول الناس: "لا تلتق بأبطالك" لأن الأمر ينتهي دومًا بخيبة أمل؛ ولكن كان الأمر على النقيض تمامًا مع توني: كلما زاد اقترابي منه، زاد إعجابي به.

## حقيقة بسيطة معروفة

كـانت الصـورة الأولـى التـي نشـرتها علـى مـوقع إنسـتجرام (@timferriss)، صورة لتوني وهو يغطى وجهي بالكامل براحـة يـده؛ حـيث إنـه يمتلـك يـدين كبـيرتين مثـل قفـازات البيسـبول.

## "أنا لم أنج، بل كنت مستعدًّا"

كانت هذه إجابة نيلسون مانديلا عندما سأله توني: "سيدي، كيف نجوت خلال كل تلك الأعوام في السجن؟".

## هل توجد مقولة توجه حياتك؟

"إنه قناعة: الحياة دائمًا ما تحدث لصالحنا، وليس لنا... ومـهمتنا هـي أن نعثـر علـى الفوائـد، وإن تمكنـا مـن هـذا، فستصبح الحياة رائعة".

## عبارات قصيرة ورائعة

""الضغط" كلمة الناجحين المرادفة "للخوف"".
"الفاشلون يستجيبون، والقادة يتوقعون".
"لا تأتي البراعة عبر مخطط معلومات رسومي. إن ما تعرفه لا يمثل أية أهمية.
فما الذي تفعله باستمرار؟".

### ما أفضل استثمار قام به في حياته؟

٣٥ دولارًا دفعها ليحضر ندوة قدمها جيم رون عندما كان في السابعة عشرة من عمره.
وقد تألم كثيرًا بسبب قراره بإنفاق الدولارات الخمسة والثلاثين، حيث إنه كان يعمل عامل نظافة مقابل ٤٠ دولارًا أسبوعيًّا، إلا أن جيم أمد توني بوجهة في الحياة.
وبعد مرور عقود، عندما سأل توني وارن بافيت عن أفضل استثمار قام به في حياته، كانت إجابة وارن هي دورة ديل كارنيجي للخطابة التي حضرها وهو في العشرين من عمره.
قبل هذه الدورة، كان بافيت يتقيأ قبل أن يصعد المنصة ليتحدث أمام الحضور، وبعد الدورة - وهذا هو الحدث الأهم - توجه بافيت من فوره إلى جامعة أوماها وتقدم ليعمل بها مدرسًا، حيث إنه لم يكن يرغب في أن ينتكس ويعود إلى سلوكياته القديمة.
كما يحكي توني، قال له بافيت: "الاستثمار في نفسك هو أفضل استثمار قد تقوم به في حياتك....
ولا يوجد أي استثمار مالي يضاهيه، لأنك إن اكتسبت المزيد من المهارات، والمزيد من القدرات، والمزيد من البصيرة، والمزيد من الإمكانات، فإن هذا ما سيقودك في النهاية إلى تحقيق الحرية الاقتصادية ...
فمجموعة المهارات تلك هي التي تحقق هذا".
يشبه هذا القول المقولة الشهيرة التي قالها جيم رون: "إن جعلت تعلمك يقودك إلى المعرفة فستصبح أحمق.
وإن جعلت تعلمك يقودك إلى الأفعال فستصبح ثريًّا".

### الأسئلة الجيدة تؤدي إلى حياة جيدة

أحيانًا ما يصوغ توني تلك الفكرة على النحو التالي: "جودة حياتك تكمن في جودة أسئلتك"؛ حيث تحدد الأسئلة محل تركيزك.
يقضي أغلب الناس - ومن بينهم أنا دون أدنى شك - حياتهم في التركيز على السلبيات (مثل: كيف تجرؤ على قول هذا لي؟)، وبالتالي يركزون على

أولويات خاطئة.

### التركيز على "الذات" = المعاناة

"يبلغ عمر العقل الذي في رءوسنا مليوني عام... إنه برنامج عريق قديم للبقاء يوجِّهك في كثير من الأحيان. فعندما تعاني، يتواجد برنامج البقاء هذا، وسبب المعاناة هو أنك ركزت على نفسك .
يخبرني الناس: "أنا لا أعاني بهذه الطريقة؛ ولكني قلق على أطفالي، حيث إنهم لم يحققوا آمالهم".
لا، سبب الشعور بالاستياء [لدى هؤلاء الناس] هو أنهم يشعرون بأنهم خذلوا أبناءهم، وبالتالي لا يزال الأمر يتعلق بهم...
تنبع المعاناة من ثلاثة أنماط تفكير: الخسارة، والنقص، اليأس".
**تيم فيريس**: لقد غيرت الكلمات المكتوبة بالخط العريض في الأعلى، إلى جانب نصيحة تلقيتها من صديق آخر من حياتي.
لقد تطلب الأمر مني بعض الوقت لأتمكن من ربط الخيوط ببعضها.
لا أعتقد أني شخص نرجسي (فأنا أصلع الـرأس وشـاحب الوجـه بـدرجة تمنعنـي مـن ذلـك)، ولكنـي مازلت أتساءل عن كيفية جعل نصيحة عدم التركيز على الذات جزءًا من ممارستي اليومية. ثم تعلمت تمرين "تأمل اللطف المحب" البسيط من صديقي شايد مينج تان، والذي أحـدث تـأثيرًا عمـيقًا فـي نفسـي بعـد ثلاثـة أو أربعـة أيـام فحسب من ممارسته. جربه!

### الحالة / القصة / الإستراتيجية

تعلمت هذا من الفاعلية الأولى التي حضرتها لـ توني روبنز، التي حملت عنوان "أطلق القوة الموجودة داخلك"، والتي دعاني إليها توني بعد لقائنا الأول على المدونة الصوتية.
كان هذا الدرس هو أكثر درس فكرت فيه على مدار العام الماضي، ربما أكثر من أي درس آخر تعلمته منه، وإن تسنى لك أن تنظر إلى دفتر يومياتي الآن، فسترى أني قد كتبت "الحالة / القصة / الإستراتيجية" على رأس كل صفحة من صفحات الأسابيع القادمة.
وهذه العبارة رسالة تذكير لإنجاز المهام بهذا الترتيب.
يعتقد توني أننا - عندما نكون في حالة عاطفية سيئة - نرى المشكلات فقط من دون الحلول.
لنفترض أنك استيقظت من النوم وأنت تشعر بالتعب والضغط. ثم جلست

لتفكر في إسـتراتيجيات لحـل مشـكلاتك، ولكنـك وصـلت إلـى طـريق مسـدود، ومـن ثـم سـاءت حـالتك فيمـا بعـد. كـل هـذا لأنـك بـدأت التفكـير وأنـت فـي حالـة سـلبية، ثـم جـربت صـياغة إسـتراتيجية ولكنـها فشـلت (بسـبب رؤيتـك المحـدودة للمشـكلات)، ثـم رويـت لنفسـك قصـصًا انـهزامية (مثـل: "أنـا أفعل هذا دائمًا.
ما سبب أنني أحمق لدرجة أني لا أستطيع أن أفكر بصورة مباشرة؟"). ومن أجل تصحيح هذا الأمر، يشجعك توني على "تحسين" حالتك أولا. فمن شأن تلك الكيميـاء الحيويـة أن تسـاعدك علـى إخبـار نفسـك بفاعليـة بقصص تمكينية، وحينها فقط سيمكنك أن تفكر في الإستراتيجية ، إذ ستتمكن من رؤية الخيارات بدلا من الطرق المسدودة.
عـادة مـا يكـون "تحسـين" حـالتي بسـيطًا، فقـد تكفـيني ممارسة تمرين الضغط لخمس أو عشر مرات أو التشمس لعشـرين دقيقـة (انظـر ريـك روبـن، )، ورغـم أنـي أمـارس تمريني القاسي في الليل، فقد بدأت أداء حركات الجمباز لمدة دقيقة أو اثنتين (انظر جاستن بوريتا) - في الصباح لكي أحسن من حالتي طوال اليوم. وقد أدرجت فيما يلي عملية تحسين الحالة الخاصة بـ توني.

عادة ما أسأل نفسي في الوقت الحالي: "هل هذه مشكلة حقيقيـة أحتـاج إلـى التفكـير فـي مخـرج منـها؟ أم أنـه مـن المحتمـل أن كـل مـا أحتـاج إليـه هـو أن أعـدل مـن كيميـاء جسدي الحيوية؟".
لقد أضعت الكثير من الوقت على كتابة يوميات عن "مشكلاتي" في حين أنني لم أكن بحاجة إلا إلى تناول إفطاري في وقت مبكر أو أداء تمرين الضغط لعشر مرات أو النوم لساعة إضافية. في بعض الأحيان، قد تعتقد أنك مضطر لاكتشاف هدفك من الحياة، ولكنك في الحقيقـة لا تحتـاج إلا إلـى تنـاول بعـض المكسـرات والاستحمام بماء بارد.

"تحسين" الحالة في الصباح بدلا من التأمل

بمجرد أن يصحو توني من نومه، يبدأ على الفور روتين تحسين حالته، والذي يهدف إلى إحداث تغيير سريع في وظائفـه الفسـيولوجية: "بالنسـبة لـي، إن كنـت تـرغب فـي عـيش حيـاة رائعـة، فعليـك أن تحسـن مـن حـالتك يومـيًّا".
**وهناك الكثير من الأدوات التي رأيت توني يستخدمها على مـدار الأعـوام، وبـدأت أسـتخدم العـديد منـها بنفسـي، ومـن بينها**:

• الغطس في ماء بارد (أستخدم حمامًا باردًا سريعًا يمتد من ٣٠ إلى ٦٠ ثانية).

• يتبـــع تونـــي هـذا بتمـارين التنفـس، حـيث يـؤدي ثـلاث مجموعـات مـن التمـارين، ملكـررًا كـل تمـرين منـها ٣٠ مـرة، وتشبه تقنية جلوسه تقنية "نفث النار" للتنفس السريع من الأنف من رياضة اليوجا، ولكنه يضيف إليها تمديدًا سريعًا للذراعين فوق الرأس في أثناء الشهيق، مع إنزال الكوعين إلى أسفل القفص الصدري عند الزفير.
• بـديل: "السـير مـع التنفـس"، وهـذه تقنيـة خاصـة بتونـي، ولكني مازلت أستخدمها في الكثير من الأحيان في أثناء سفري.
سر لبضع دقائق مستخدمًا دورة تنفس مكونة من ٤ شهقات قصيرة عبر الأنف، ثم ٤ زفرات قصيرة عبر الفم.

بفضل اتباع نظام مثل النظام السابق، يؤدي توني من ٩ إلى ١٠ دقائق من التمارين التي قد يعتبرها البعض تأملًا؛ ولكن بالنسبة له يختلف الهدف تمامًا: إنه يتعلق بتحديد المشاعر التمكينية وتعزيزها لبقية اليوم.
ويقسم تلك الدقائق التسع أو العشـر إلـى ثلاثـة أثـلاث، فيمـا يلـي شـرح ملخـص لـذلك التقسيم:

**الدقائق الثلاث الأولى**: "الشعور بالامتنان الكامل بخصوص ثلاثة أشياء، وأتأكد من أن أحد هذه الأشياء يُعد بسيطًا جدًّا: الريح التي تضرب وجهي، انعكاس السحب الذي رأيته للتو. ولكني لا أفكر في الامتنان فقط، بل أدعه يملأ روحي، لأنك عندما تشعر بالامتنان، نعرف جميعًا أنه لن يكون هناك غضب، فمن المستحيل أن تشعر بالغضب والامتنان في آن واحد.
عندما تشعر بالامتنان، لن يكون هناك خوف، فأنت لا تستطيع أن تشعر بالخوف والامتنان في آن واحد".
**الدقائق الثلاث التالية:** "التركيز الكامل على الشعور بوجود الله، حيث أشعر باطلاع الله على ما في نفسي وأسأله أن يعالج كل شيء في جسدي وعقلي وعواطفي وعلاقاتي وأموري المالية؛ فأنا أراه حلًّا لجميع الأمور التي تحتاج إلى حل، وأشعر بزيادة امتناني وقناعتي وشغفي...".
**الدقائق الثلاث الأخيرة:** "التركيز على الأمور التي أسعى لتحقيقها، "أموري الثلاثة لتحقيق الازدهار"... تخيلها وكأنها قد تحققت بالفعل، واشعر بما ينتابك من مشاعر، وهكذا. .. "وكمـــا أقـــول دائـــمًا، لا توجـــد أعـذار تجعلـك تخفـق فـي تخصـيص تلـك الـدقائق العشـر، فـإن لـم يكـن لـديك عشـر دقائق، فليست لديك حياة". تذكرني هذه الكلمات بكلمات سمعتها من متأملين بارعين (على غرار راسل سيمونز) ولكن بصياغات مختلفة: "إن لم تتمكن من توفير ٢٠ دقيقة لكي تغوص في داخل نفسك عبر التأمل، فهذا يعني أنك تحتاج إلى ساعتين".

عقد توني صداقات وأجرى حوارات مع بعض من أفضل المستثمرين في العالم، من بينهم بول تيودور جونز (والذي قـام بتـدريبه طـوال ١٠ سـنوات)، وراي دالـيو، كـارل إيكـان، ديفيـــــد ســـوينسن، كـــايل بـــاس وغـــيرهم الكثـــير.
إنـــهم المسـتثمرون "الأسـطوريون" الـذين تصـعب مقابلتـهم، وهـم يتغلبون على السوق طوال الوقت على الرغم من اعتقاد الجميع باستحالة ذلك.
ألف توني كتابًا بناءً على معارفه( Money: Master the Game ) ، وأقدم فيما يلي بعض الأنماط المتكررة التي حددها:

9- **التغلب على الجوانب السلبية:** "جميع أولئك الأشخاص مهووسون بعدم خسارة المال - أعني، مستوى من الهوس يربـك العقـل". يقـول عـن ريتشـارد برانسـون: "سـؤاله الأول بالنسـبة لكـل مشـروع: "مـا الجـانب السـلبي؟ وكـيف أحمـي نفسـي منه؟".
وقد فعل مثل ذلك عندما استثمر أمواله في شركة فيرجين للخطوط الجوية - إن إنشاء شركة خطوط جويـــة مخـــاطرة كبـيرة - حـيث ذهـب إلـى شـركة بـوينج وتفاوض معها على صفقة تمكنه من إرجاع الطائرات إن لم تنجح الشركة، وأنه لن يتحمل أية مسئولية قانونية".
**تيم فيريس**: كذلك اختبر برانسون الأوضاع بقليل من المخاطر أو عدم وجود مخاطر نهائيًّا، ففي كتابه Losing My Virginity ، والذي أثر فيَّ كثيرًا خلال فترة تخرجي في الجامعـة، يصـف رحلتـه الجويـة الأولـى: "كنـا بصـدد اللحـاق بالطائرة المتوجهة إلى بورتوريكو، إلا أن شركة الخطوط الجوية البورتوريكية المحلية ألغت الرحلة. وكانت صالة السفر في المطار مكتظة بالكثير من المسافرين، فأجريت بعـض الاتصـالات بشـركات تـأجير الطـائرات، وتمكنـت مـن الاتفاق مع إحداها على استئجار طائرة إلى بورتوريكو في مقـابل ٢٠٠٠ دولار. وقـد قسـمت قيمـة الإيجـار علـى عـدد المقاعـد، واسـتعرت سـبورة سـوداء وكتبـت عليـها: خطـوط فـيرجين الجويـة: ٣٩ دولارًا مقـابل رحلـة ذهـاب فقـط إلـى بـورتوريكو. وطفـت صـالة السـفر بـالمطار حـاملا السـبورة وبذلك تمكنت من ملء جميع مقاعد الطائرة المستأجرة. وعندما وصلنا إلى بورتوريكو، التفت لي أحد المسافرين وقال: "شركة فيرجين للخطوط الجوية جيدة - حسِّن من خدماتك قليلا وستتمكن من المنافسة".
عودة إلى توني، ينطبق مبدأ "تغلب على الجانب السلبي" علـــى التفكـــير طويـــل الأمـــد فـــي الرســـوم والوســطاء: "إن ادخـرت أنـا

وثلاثـة مـن أصـدقائي المبلـغ نفسـه مـن المـال، وحصلنا جميعًا على عائد يبلغ ٧٪، ولكن صديقي دفع رسومًا بنسبة ٣٪ وصديقي الآخر ٢٪، ودفعت أنا ١٪، ووضعنا جميعًا مليون دولار أو ١٠٠ ألف دولار... فإن الشخص الذي يدفع رسومًا بنسبة ٣٪ سوف يكون في النهاية أقل مالًا بنسبة ٦٥٪ [على المدى الطويل]...".

10. **المخاطر والمكافآت غير المتماثلة**: "كل فرد مهووس بـالمخاطر والمكـافآت غـير المتماثلـة... ويعنـي هـذا الأمـر ببسـاطة أنـهم يتطلعـون لاسـتخدام أقـل قـدر مـن المخـاطر لتحقيق أكبر قدر من الازدهار، وهذا ما يعيشون من أجله... إنهم لا يؤمنون بأنه يجب عليهم الإقدام على مخاطر كبيرة من أجل الحصول على مكافآت كبيرة.

**قل: كيف يمكنني تجنب جميع المخاطر والحصول على جوائز كبيرة؟ ولأنك تواصل طرح هذا السؤال مع إيمانك بوجود إجابة، فستحصل عليها".**

**تيم فيريس**: فيما يلي مثال غريب، ففي مرحلة ما اشترى كـايل بـاس مـا يعـادل الملـيون دولار مـن العمـلات المعـدنية (حوالي ٢٠ مليون عملة معدنية). لماذا؟ لأن قيمتها الرسمية تساوي ٥ سنتات أما قيمة المعدن المصنوعة منه فتساوي ٦.٨ سنتات في ذلك الوقت. وبذلك، جنى ربحًا فوريًّا يُقدر بـ ٣٦٠ ألف دولار؛ وبذلك قام بصفقة رائعة!

11. **تخصيص الأصول:** "لا شك في أنهم يعلمون - بعيدًا عن أية مظاهر للتشكك - أنهم مخططون... لذا ينشئون نظامًا لتخصيص الأصول لكي ينجحوا، ويتفقون جميعًا على أن تخصيص الأصول هو أهم قرار استثماري على الإطلاق.

في كتاب Money: Master the Game ، أكد راي داليو ما قاله توني قائلا: "عندما يعتقد الناس أنهم يمتلكون محفظة استثمارية متوازنة، عليهم أن يدركوا أن الأسهم أكثر تقلبًا بثلاثـة أضـعاف مـن السـندات؛ لـذا عنـدما تتكـون محفظتـك الاستثمارية من ٥٠٪ سندات و٥٠٪ أسهمًا، فإنها في الحقيقة تتكـون مـن ٩٠٪ سـندات و١٠٪ أسـهمًا. فـأنت معـرض لخطـر كبير، ولذلك عندما تنهار الأسواق، تخسر الكثير... فبغض النظـر عـن فئـة الأصـول التـي تسـتثمر فيـها، أعـدك بأنـها سـتنخفض خـلال حيـاتك بنسـبة ٥٠٪ وربمـا ٧٠٪ فـي بعـض الأحيان؛ لهذا السبب يجب عليك أن تنوع استثماراتك".

12. **المساهمة**: "وآخر شيء اكتشفته: أنهم جميعًا تقريبًا مانحون حقيقيون، وليسوا مجرد مانحين وهميين... فهم شغوفون جدًّا بالمنح... كان هذا صادقًا حقًّا".

**تيم فيريس**: من بين الأمثلة الرائعة على ذلك مؤسسة روبن هـود، والتـي

تعـود فكـرة إنشـائها إلـى بـول تـيودور جـونز، والتي تكافح الفقر في مدينة نيويورك.

**• من الذي يتبادر إلى ذهنك عندما أذكر كلمة "لكمة"؟**

خـلال بضـع عشـرات مـن الحلقـات علـى مـدونتي الصـوتية، طرحت السؤال التالي على ضيوفي: "عندما تفكر في كلمة لكمة، من أول من يتبادر إلى ذهنك؟". في تسع مرات من كل عشر لم أكن أحصل على إجابة؛ لذا توقفت عن طرحه؛ ولكـن خـلال لقـائي مـع تونـي، تـم تعويضـي عـن جمـيع تلـك الإخفـاقات السـابقة؛ حـيث صـمت لفتـرة طويلـة ثـم قـال: "لكمة، حسنًا، يا إلهي.
كانت لديَّ مقابلة مثيرة للاهتمام مع الرئيس أوباما..."، ثم بدأ يتحدث عن محادثة أجراها في جلسة مغلقة مع الرئيس أوباما (**يمكنك سماع القصة بأكملها بـداية مـن الـدقيقة ٤٢:١٥ مـن الحلقـة رقـم ٣٨).**
لقـد كـانت واحدة من تلك اللحظات التي قلت فيها لنفسي: "يا إلهي!، أتمنـى لـو لـم تتعطـل معـدات التسـجيل الصـوتي". واختتـم القصـة قـائلا: "لـذا، لا أعلـم إن كـان علـيَّ أن ألكمـه، أم أصافحه".

**• أفضل الكتب أو التي تنصح بها**

Man's Search for Meaning، من تأليف فيكتور فرانكل.
The Fourth Turning، من تأليف ويليام شتراوس (وكذلك كتاب Generations من تأليف ويليام شتراوس، والذي أهداه بيل كلينتون إلى توني).
Mindset، من تأليف كارول دويك (عن تربية الأبناء)
As a Man Thinketh، من تأليف جايمس آلان (انظر شاي كارل).

# كايسي نايستات



كايسـي نايسـتات (تويتر/ إنسـتجرام ,@CASEYNEISTAT
( YOUTUBE.COM/CASEYNEISTAT

صانع أفلام ومقاطع فيديو على موقع يوتيوب يعيش في مدينة نيويورك. فر كايسـي من منزل عائلته عندما كان في الخامسـة عشـرة من عمره، وأنجب طفله الأول عندما كان في السـابعة عشـرة من عمـره، واسـتعان بـوزارة الشـئون الاجتماعيـة لكـي يحصـل على حليب وحفاضات مجانية لطفله، ولكنه لم يطلب المال مطلقًا من والديه.
وقد شـوهدت أفلامه على الإنترنت حوالي ٣٠٠ مليون مرة خـلال الأعـوام الخمسـة الماضـية. كمـا أنـه مـؤلف ومخـرج ومنسـق وبطل مسـلسـلThe Neistat Brothersعلى قناة HBO ، كما فاز بجائزة جون كاسـافيتيس عام ٢٠١١ في حفل توزيع جوائز إندبندنت سـبيريت عن فيلمه . Daddy Longlegs يتكو القوام الرئيسـي لأعماله من عشـرات الأفلام القصيرة التي أطلقها حصريًّا على شـبكة الإنترنت، والتي تضم مسـاهمات مسـتمرة في سـلسـلةOp-Docsالتي تنتجها جريدة نيويورك تايمز ، كما أنه مؤسـس شـركة بيم الناشـئة، والتي تهدف إلى تبسـيط صناعة ومشـاركة مقاطع الفيديو.

الحيوان الرمزي: كلب الزلاجات

كل ما سـتحتاج إلى معرفته سـتجده في الحرب العالمية الثانية

"أقول دائمًا إنني حصلت على فهمي الكامل لكيفية سـير عالم الأعمال والحياة من دراسـتي للحرب العالمية الثانية".

إلى جانب كتاب The Autobiography of Malcolm X ، كتابThe Second World War، من تأليف جون كيجان، هو كتاب كايسـي المفضل، حيث إنه قرأ

هذا الكتاب الكبير ثلاث مرات، من الغلاف إلى الغلاف، ويتذكر أنه كان يذهب إلى العمل ويتعرض للمشكلات لأنه كان يشعر بالتعب جراء سهره كل ليلة ليعكف على قراءة هذا الكتاب.
يعد فيلم The Life and Death of Colonel Blimp ، فيلم كايسـي المفضـل، والـذي صُنـع فـي أثنـاء الحـرب العالميـة الثانية. وقد درس ويس أندرسون هذا الفيلم، ويمكنك أن ترى الكثير من سمات أسلوبه في هذا الفيلم.

## • الفيلم الوثائقي المفضل

فيلم Little Dieter Needs to Fly ، من إخراج ويرنر هيرزوج، هو فيلم كايسـي الوثائقي المفضل، والذي أُنتج في عـام ١٩٩٧، ويـدور حـول طيـار حـربي أمـريكي فـي فيتنـام أُسقطت طائرته خلال طلعته الجوية الأولى، وقُبض عليه ليظـل أسـير حـرب لعـدة سـنوات.
سـيؤثر فيـك هـذا الفـيلم الوثـائقي كثـيرًا كلمـا تعرضـت لـيوم سـيئ (أو ظننـت أنـك تعـيش فـي فتـرات عصـيبة)، شـاهد هـذا الفـيلم وسـتدرك المعنى الحقيقي للنجاة (انظر جوكو زيلينك).

اتبع ما يغضبك

أنتج كايسـي الفيلم القصير Bike Lanes في عام ٢٠١١، وأصبح فيلمه الناجح الأول الذي ينتشر عبر شبكة الإنترنت كالنار في الهشيم، وكان قد حصل على مخالفة من ضابط شـرطة فـي مـدينة نـيويورك لأنـه كـان يقـود دراجتـه خـارج الحارة المخصصة للدراجات، وهو الأمر الذي لا يعد مخالفة في الواقع.
وبدلًا من الذهاب إلى المحكمة والمطالبة بإلغاء الغرامة البالغة ٥٠ دولارًا وإضاعة نصف يوم كامل على ذلك، أعـاد كايسـي توجيـه غضـبه وصـنع الفـيلم الـذي يعبـر عـن غضبه بطريقة ماهرة.
يبدأ كايسـي الفيلم بتكرار ما قاله له الضابط: كان عليه أن يبقى في الحارة المخصصة للدراجات من أجل أمنه الخاص ولأسـباب قانونيـة، بغـض النظـر عـن أي شـيء آخـر.
يسـتمر الفيلم ليظهر كايسـي وهو يقود دراجته في أنحاء مدينة نيويورك مصطدمًا بجميع الأشياء الموضوعة في حارات الـدراجات والتـي تعـوق النـاس عـن الالـتزام بـهذه القاعـدة، ويختتم كايسـي الفيلم بمشـهد ختامي يصطدم فيه بسيارة شرطة كانت واقفة فعليًّا في منتصف حارة الدراجات.

انتشر فيلمه عبر الإنترنت بسرعة كبيرة وشوهد حوالي ٥ ملايين مرة في يوم عرضه الأول، وعند مرحلة ما، اضطر عمدة بلومبرج إلى الإجابة عن سؤال يتعلق بهذا الفيلم في أحـد المؤتمـرات الصـحفية.
عنـدما لا تعلـم مـاذا يجـب أن يكـون المشـروع التـالي الـذي سـتعمل عليـه، فـاتبع غضـبك (انظر ويتني كامينجز، وجيمس ألتوتشر).

ما أكثر أمر مذهل يمكنك القيام به؟

يعد فيلم - Make It Count حوالي ٢٠ مليون مشاهدة - هو أكثر أفلام كايسي شعبية على موقع يوتيوب.
الدافع وراء الفيلم: كان قد بنى مسيرة مهنية ناجحة في مجال الدعاية بحلول عام ٢٠١١، ولكنه كان يشعر بالملل الشديد، وقد كان في منتصف صفقة تجارية مع شركة نايكي لصناعة ثلاثة إعلانات: "كان الفيلمان الأولان رائعين، كالمتوقع؛ فقد كان بـهما نجـوم رياضـيون كبـار تتجـاوز قيمتـهم السـوقية ١٠٠ مليون دولار.
وقد لقي الفيلمان استحسانًا رائعًا، وأحببت صـنعهما؛ ولكـن عنـدما حـان الـوقت لصـناعة الفـيلم الثـالث، كانت قواي قد استُنزفت تمامًا.
**"في الساعة التاسعة، اتصلت بمحرري وقلت له: دعنا لا نقم بهذا الفيلم الدعائي. وبدلا منه، دعنا نصنع شيئًا آخر رغبت في القيام به دائمًا وهو: دعنا نأخذ ميزانية الفيلم كلها ونطوف العالم حتى ينفد منا المال، وسنسجل الرحلة. وسنصنع فيلمًا من لقطات هذه الرحلة... فقال لي: أنت مجنون دون شك".**
يفتتح كايسي فيلم Make It Count بنص متحرك على الشاشة يقول: "لقد طلبت مني شركة نايكي أن أصنع فيلمًا عما يعنيه الأمر أن تجعل كل لحظة تستحق الحياة، وبدلا مـن إنتـاج فيلمـها أنفقـت ميزانيـة الفـيلم كاملـة علـى السـفر حول العالم مع صديقي ماكس. وواصلنا السفر حتى نفد منا المال. لقد استغرق الأمر ١٠ أيام". وتمكنا من السفر إلى ١٥ دولة.

أصبح فيلم Make It Count يدور حول السعي وراء الأمور المهمة بالنسبة لك. وكانت هذه هي الرسالة الكاملة ونقطة بداية للحملة.
وفي نهاية المطاف أصبح هذا الفيلم أكثر مقطع فيديو أنتجته شركة نايكي مشاهدة على الإنترنت لعدة سنوات.
**تيم فيريس**: كيف يمكنك أن تجعل أحلامك تغطي تكاليفها عبر مشاركتها مع الآخرين؟ هكذا صغت مسيرتي المهنية بكاملـــها منـــذ عـــام ٢٠٠٤.
وكنـــت حينــها أتبــع نصــيحة بــن فرانكلين العظيمة التي تقول: "إن كنت ترغب في ألا ينساك النــاس بمجــرد أن تمــوت ويواريــك التـراب،

فـإما أن تكتـب أشـياء تسـتحق أن يقرأها الآخرون، أو تفعل أمورًا تسـتحق أن يكتب الآخرون عنها".

## نقطة تحول موقع يوتيوب

ارتفع عدد مشـتركي قناة كايسـي على موقع يوتيوب وازداد نجاحه عندما قرر في يوم ذكرى مولده الرابعة والثلاثين أن يحول القناة إلى مدونة فيديو يومية، ولقد مر شـاي كارل بالتجربة نفسـها.

"أنـت تعلـم أنـك لـن تصـبح أوسـم شـخص فـي الغرفـة، ولـن تصبح أذكى شخص في الغرفة، ولن تصبح الأكثر ثقافة، واطلاعًا.
لن يمكنك أن تنافس أحدًا في هذه الأمور؛ ولكن ما يمكنك التنافس عليه دائمًا هو العمل الجاد، فهو جانب المساواة الحقيقي للنجاح - يمكنك دومًا أن تعمل بجد أكبر من الآخرين".
ينفذ كايسي ما يقوله بالحرف الواحد؛ حيث يستيقظ في الرابعة والنصف صباحًا، طوال أيام الأسبوع، وينهي بشكل فوري تعديل مقاطع فيديو مدونة الفيديو التي سجلها في الليلة السابقة.

- ينتهي التعديل عادة ما بين السادسة والنصف والسابعة صباحًا.
- مـن السـابعة إلـى الثامنـة إلا الـربع، تتـم عمليـة المعالجـة والرفع وتصميم مقطع الفيديو.
- يُنشر الفيديو في تمام الثامنة صباحًا طوال أيام الأسبوع.

يبدأ كايسي تمارينه الرياضية على الفور بعد الثامنة صباحًا، التي تتضمن عادة العدو (من ١٠ إلى ١٥ كيلومترًا) أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، ويحب أن يستمع إلى أغاني جوني فيموس على موقع سبوفيتي.
يصل إلى مكتبه في تمام التاسعة والنصف، بعد أن ينتهي مـن تمارينـه الرياضـية، ويعمـل فـي مكتبـه طـوال النـهار، ويحاول أن يغادر المكتب في السادسة والنصف، ليسرع إلى منزله ويحمم طفله، ثم يقضي الوقت مع زوجته لمدة ساعة تقريبًا عادة حتى تخلد إلى النوم في التاسعة مساءً.
بعد أن تخلد زوجته إلى النوم، يجلس ليعمل حتى ينام في أثناء جلوسه على حاسبه، وهذا دائمًا ما يحدث في الساعة الواحدة تقريبًا بعد منتصف الليل.
وعادة ما ينام كايسي علـى الأريكـة حتـى الرابعـة والنصـف صـباحًا، ومـن ثـم يبـدأ الدورة من جديد.

**• من الذي يتبادر إلى ذهنك عندما تسمع كلمة "ناجح"؟**

"جـدتي، والتـي توفـيت فـي عمـر الثانيـة والتسـعين. إنـها بطلتي، وقدوتي وكل شيء بالنسبة لي. لقد بدأت الرقص النقـري عنـدما كـانت فـي السـادسة مـن عمرهـا. كـانت فتـاة صغيرة بدينة وأجبرها والداها على فعل شيء ما لإنقاص وزنها؛ لذا بدأت الرقص النقري وأحبته كثيرًا. لقد وقعت في حب الرقص النقري منذ كانت في السادسة من عمرها ولم تتوقف عن حبه حتى ماتت عن عمر يناهز ٩٢ عامًا. ماتت فـي صـباح أحـد أيـام الاثنـين، وكـان أول مـا علينـا فعلـه أن نتصل بطلابها المائة

لنخبرهم بأنها لن تتمكن من إعطاء الدرس لهذا اليوم.

"**ما المقياس المطلق للنجاح؟ بالنسبة لي ، ليس مقدار الوقت الذي تقضيه في فعل أمر تحبه، بل مقدار الوقت القليل الذي تقضيه في فعل شيء تكرهه**، وتلك المرأة كانت تقضي يومها بالكامل، كل يوم، في فعل أمر أحبته".

## مورجان سبيرلوك



مورجـــــــان ســـــبيرلوك (تويتـــــر @MORGANSPURLOCK ، المــوقع الإلكتــروني .MORGANSPURLOCK.COM)

أحــد مخرجي الأفلام الوثائقية المرشحين إلى جائزة الأوسكار ويعــيش فـي

مـدينة نـيويورك، كمـا أنـه كـاتب غزيـر الإنتـاج ومخرج ومنتج ورجل يهوى التجارب، ولقد فاز فيلمه الأول تحت عنوان Super Size Me ، والذي عُرض للمرة الأولى في مهرجان ساندانس للأفلام في عام ٢٠٠٤، بجائزة أفضل إخـــراج، ودخـل الفـيلم ضـمن المرشـحين لجـائزة أوسـكار لأفضل فيلم وثائقي طويل.

منـــذ ذلـــك الحـــين، أخـرج مورجـان وأنتـج ووزع سـلسلةMorgan Spurlock: Inside Manعلى محطة سـي إن إن، وسـلسـلة 30 Daysعلى محطة إف إكس، وأفلامFreakonomics ، Where in the World Is Osama Bin Laden? ، The Greatest Movie Ever Sold ، والكثير من الأعمال الأخرى.

آخـر مشـروعات مورجـان، شـركة تكنولوجيـة ناشـئة اسـمها كلـيكت (clect.com)، وهـي عبـارة عـن سـوق مجتمعيـة وشـاملة يمكـن للنـاس البحـث فيـها وتصـفح مقتنيـات مـن جمـــيع الأنـــواع وبيعـــها وشـراؤها (سـتار وورز، سـميرفز، القصص الهزلية، ونموذج سـفينة الفضاء المصنوع من قطع غيار الدراجات النارية، وغيرها).

الحيوان الرمزي: وحيد القرن

**"بمجرد الحصول على الأشياء الفاخرة، تتحطم**

" **تيم فيريس**: قد تتعلق تلك المقولة بالمعدات، ولكنها قد تمتد لتشمل المزيد من الأشياء.

كيف ظهر فيلم Super Size Me إلى الوجود؟

"كنـت جـالسًا علـى الأريكـة فـي مـنزل والـدتي مُتخـمًا مـن الطعام ويغلب عليَّ النعاس ، عندما ظهر على شاشة التلفاز ذلـك الخبـر الـذي يتحـدث عـن تلـك الفتـاتين اللتـين كـانتا تقاضيان شركة ماكدونالدز. قالت الفتاتان: "إننا بدينتان، ومريضـــتان، وهـذا خطـؤكم"... فقلـت لنفسـي: "مـهلا، هـذا جنون. هل ستقاضيان شخصًا ما باعكما طعامًا اشتريتماه منـه وأكلتمـاه ثـم تلقيـان بـاللوم عليـه؟ كـيف يمكنكمـا فعـل هذا؟"... ثم ظهر متحدث باسم شركة ماكدونالدز وقال: "لا يمكنك أن تربط بين مرض هاتين الفتاتين وطعامنا الذي نبيعه، كما لا يمكنك أن تربطه ببدانتهما. إن طعامنا صحي ومغذ، ومفيد لك"... فقلت لنفسي حينها: "لا أعرف إن كان يمكنك أنت أيضًا قول ذلك... إن كان مفيدًا لي، فهل يمكنني أن أتناوله لمدة ٣٠ يومًا من دون أية أعراض جانبية؟"... وكـان لسـان حـالي حينئـذ: "هـذه هـي الفكـرة التـي أبحـث عنها"".

**تيم فيريس**: هل يوجد قول شائع، أو بيان عام يمكنك أن تعبـر عـن

رفضــك لــه عبــر عمــل فنــي عنـه؟ أو عبـر إجـراء اختبــار؟ مــا الــذي يثــير غضــبك؟ (انظــر كايســي نايسـتات، وويتني كامينجز).

### عن التهليل لنفسك أولا

توريه كاتب ومعلق رائع، ولقد قص عليَّ ذات مرة قصة عن ذهابه إلى منزل كانييه ويسـت... وداخل المنزل، كان هناك ملصــق ضــخم لصــورة كانيـيـه داخـل غرفـة المعيشـة. سـأله توريــــه: "كانيــــه، لمــاذا وضــعت صــورة عملاقــة لــك علــى الحائط؟"... فقال: "عليَّ أن أهلل لنفسـي قبل أن يهلل لي الآخــــرون"... فقلــــت لنفســي: "هنــاك منطــق رائــع فــي تلــك الإجابة. إنها إجابة مذهلة"".

### القصة تطغى على علم التصوير السينمائي

أنصح صناع الأفلام الطموحين بما يلي: "يمكنك أن تضحي بـالجودة مـن أجـل القصـة العظيمـة... فسـوف أتحمـل رؤيـة مشـاهد مهتزة... مادامت القصة عظيمة وكنت مستمتعًا بها".

### "إن مشاهدته في أثناء مرحه تشبه مشاهدة قرد يلعب بالكرة" جيمس كاميرون

تعــد المقولـة السـابقة مـن بـين المقـولات القصـيرة المفضـلة لمورجان والتي تعود إلى جيمس كاميرون من المقال الذي نشـــرته جريــدة نـيويوركر تحــت عنــوان "كــاميرون، رجــل المتناقضات". وقد التقيت جيم لفترة قصيرة بفضل بيتر دياماندز، عندما ذهبنا في رحلة في طائرة تصل بنا إلى منطقـة انعـدام الجاذبيـة. وكـجزء مـن تلـك التجربـة، والتـي كانت تهدف لجمع الأموال من أجل مؤسسة إكس برايز، حصـــلنا جمــيعًا علــى قمصــان الموظفــين المســتخدمة فــي الإنتاج الأول لفيلم . Avatar كان مكتوبًا على القمصان ثلاثة ســطور بخــط كبــير: الأمـل لـيس إسـتراتيجية. الحـظ لـيس عاملًا. الخوف ليس خيارًا. ومازلت أرتدي هذا القميص من أجــل الحصـول علـى التحفـيز عنـدما أدخـل فـي مشـروعات كبــيرة، مثلمـا فعلـت عنـدما اقتـرب الموعـد النـهائي لتسـليم عمل The 4-Hour Body

### لا تخش إظهار ندوبك

"أسـداني أحـد أصـدقائي، منـذ بضـعة أعـوام، نصـيحة قيمـة للغاية، حيث قال: "لا تخش إظهار ندوبك ... هذه شخصيتك " ، وقال إنه يجب عليك أن تظل مؤمنًا بهذا. وأعتقــد أنـها واحـدة مـن أفضـل النصـائح التـي تلقيتـها فـي حياتي".

**• ما أفضل كتاب قرأته وتنصح الآخرين به؟**

كتاب The Living Gita: The Complete Bhagavad Gita - A Commentary for Modern Readers من تأليف سري سوامي ساتشيداناندا.

**• ما الأفلام الوثائقية المفضلة بالنسبة لك؟**

The Fog of War (إيرول موريس) - نصح الكثير من ضيوفي بهذا الفيلم. إنه فيلم رائع وحاصل على تقييم هائل من موقع روتن توماتو يصل إلى ٩٨٪.
Brother's Keeper (جو بيرلينجر وبروس سينوفسكي).
Hoop Dreams (ستيف جيمس)
Enron: Smartest Guys in the Room، و Going Clear : Scientology and the Prison of Belief (أليكس جيبني).

كيف يبدو دفتر يومياتي الصباحي؟

يمتلــــئ التــــاريخ بأمثلـــة عـــن أشـــخاص نـــاجحين (وغـــير ناجحين) واظبوا على كتابة يومياتهم الصباحية، بداية من مـاركوس أوريلـيوس وصـولا إلـى بـن فـرانكلين، ومـن مـارك توين إلى جورج لوكاس.

**ولكن، ما الذي يكتبون عنه؟**

ربما رأيت مقتطفات من يومياتهم الخاصة وقلت لنفسك:" يا إلهي، إنها تشبه خطاب جيتيسبرج المقتضب الذي ألقاه أبراهام لينكولن"، وتنهار معنوياتك.
فـــي هـــذا الفصـــل، ســأطلعكم علــى شــكل دفتــر يوميــاتي الصباحي وسأشرح لكم وظيفته.
لماذا؟

لأنه فوضوي، ومشاهدة الفوضى يمكن أن تشجعكم. فمن السهل علينا أن نتخيل أبطالنا كأنهم أشخاص خارقون لا يخطــئون، والـــذين يتغلبـــون علـــى عـــدم الشـــعور بـــالأمان بحركات كاراتيه ذهنية أسطورية كل صباح، وهذا محض خيال من دون شك.

أغلب الناس الذين تراهم على أغلفة المجلات يشعرون في صباح الكثير من الأيام بالرغبة في الاختباء تحت أغطية فراشهم طوال اليوم.
إن كنت ترغب في أن تكون ثريًّا - ثريًّا من حيث المال أو الـوقت أو العلاقـات أو سـهولة النـوم أو أي شـيء آخـر - ستساعدك "مسَّاحات الزجاج الأمامي الروحية" على تحقيق هدفك بأقل عدد ممكن من الحوادث وقدر أقل من الشعور بالصداع.
دعني أشرح لك الأمر...

الصراع اليومي

في صباح كل يوم تقريبًا، أجلس وفي يدي مزيج ساخن من عدة أعشاب طبيعية، ثم أفتح كتاب The Artist's Way: Morning Pages Journal من تأليف جوليا كاميرون.
لقد نصحني بهذا الكتاب المبتكر كاتب السيناريو والمنتج بـرايـن كوبلمـان، لـهذا يعـود إليـه الفضـل فـي دخـول تلـك الممارسـة فـي حيـاتي؛ ولكنـي كنـت قـد تـوقفت عـن قـراءة الكتـاب الأصـلي - عـن خطـأ منـي - عنـدما قـلَّت رغبتـي فـي قـراءة المزيـد مـن الكتـب. كنـت أسـتخدم القـراءة عـادة كطريقة للتسويف، وما كنت أحتاج إليه هو ممارسة يومية تأملية للإنتاج، مثل طقوس إعداد الشاي؛ ولهذا اشتريت دفتـر يوميـات؛ حـيث يقـدم هـذا "الـرفيق" الكثـير مـن السياقات التي يمكن استخدامها بحد ذاته.

ومن أجل التوضيح، لا أكتب يومياتي لكي أكون "منتجًا". ولا أفعـل هـذا لكـي أعثـر علـى أفكـار عظيمـة، أو أدون مقطوعـات نثريـة يمكننـي نشـرها فـي وقـت لاحـق؛ فتلـك الصفحات ليست موجهة لأي شخص غيري أنا.

إن الصفحات الصباحية، كما تقول الكاتبة جوليا كاميرون عبارة عن "**مسَّاحات الزجاج الأمامي الروحية**" . وهي أفضل علاج نفسي زهيد الثمن تمكنت من العثور عليه، وسأقتبس المزيد مما قالته في كتابها: "بمجـرد أن نـدون تلـك الأفكـار القـذرة الجنونيـة المربكـة (المخاوف والهياجات العصبية والانشغالات الغامضة) على الورق، فإننا نواجه يومنا بوضوح أكبر".

أعد قراءة الاقتباس السابق رجاءً، فقد يمثل الجانب الأهم الـذي سـتراه فـي حيـاتك فيمـا يخـص كتابـة أفكـارك علـى الورق.
وحتى إن كنت ترى نفسك كاتبًا سيئًا، فقد تتمكن من رؤية الكتابة كأداة .
هناك فوائد كثيرة للكتابة، حتى إن لم يقرأ أحد - بمن فيهم أنت - ما تكتبه.

بمعنى آخر، العملية أكثر أهمية من المنتج .
فيمـــا يلـي أحـد مـدخلاتي الحقيقيـة، والتـي كتبتـها علـى الحاسب من أجل تسهيل قراءتها:

**الأحد، ٢٨ ديسمبر، نيويورك**

استيقظت في السابعة والنصف صباحًا، قبل جميع من في المنزل. أشعر بشعور رائع.
إنه يوم أحد، لذا أشعر بأني لست في عجلة من أمري، وربما كان هذا هو السبب وراء شعوري بهذا الشعور الرائع.
لماذا يجب أن تكون أيام الاثنين أو الثلاثاء مختلفة عن هذا؟ هناك أناس لا يزالون ينتظرونني.
دعهم ينتظروا.
من الغريب أننا نعمل ونهدف ونكافح للوصول إلى مرحلة حيث ينتظرنا فيها الآخرون، وليس العكس.
ملحوظة: تحل بالتواضع.
ولكن، عندما نصل إلى تلك المرحلة المأمولة، يبدأ الكثير من الناس بطرق أبوابك (وعادة ما يكون لهم الحق في ذلك)، الواحد تلو الآخر، مسببين لك ضغوطًا تزيد على الضغوط التي كنت تتعرض لها عندما كنت مجرد شخص كادح.

هل هذا بسبب زيادة التركيز على الذات مئات المرات، ما يقلـل مـن الشـعور بـالإرادة الحـرة الموجـهة ذاتـيًّا، أم ذلـك الشـعور بـأنك تختـار باسـتمرار مـن قائمـة طعـام أشـخاص آخرين بدلًا من إعداد طعامك بنفسك؟

أم أن هذا بسبب أنك * تشعر * بأنه يجب عليك أن تكون دفـــاعيًّا وأن تحمـــي مـا تملـك: الـوقت والمـال والعلاقـات والمساحة وغيرها؟ بالنسبة لشخص حقق "الانتصارات" طوال حياته من خلال اتبـاع طريقـة الـهجوم، سـيكون الـدفاع أمـرًا يتعـارض مـع جوهر شخصيته الحقيقي.
إذن ... ما الهدف، مرة أخرى؟

هناك طريقتان لتفسير الفكرة السابقة من دفتر يومياتي، ولا يقتصر الأمر عليهما فقط.

**١. أحاول أن أتبين الأمور، وهذا قد يساعدني.**

علـــى سـبيل المثـال: لقـد حـددت التعـارض بـين الأهـداف (تحقيق النجاح بشكل ما) والأعراض الجانبية المتعلقة بها (زيادة التركيز على الذات)، والذي يلغي تأثير الفوائد، كما لاحظـت أن أكبـر مكاسـبي فـي الحيـاة قـد نبعـت مـن كونـي جريئًا، مثل المدرب الأسطوري دان جابل، والذي تستحق كلماته العنيفة في نص كتاب - Competitor Supreme الذي يصعب العثور عليه - عناء البحث، إلا أن قيود النجاحات المعتدلة تجعل الناس يشعرون بأنهم مجبرون على الدفاع، أو الإدارة بدلا من الإقدام؛ ولكن هذا يتعارض مع طبيعتي، الأمر الذي يقودني إلى التعاسة؛ لهذا السبب أنا بحاجة إلى أن أجرد نفسي من الأصول التي تحتاج إلى "حماية"، أو أحتاج إلى إسناد تلك المسئولية لشخص أقدر مني.

قـد يبـدو كـل هـذا أسـلوبًا تحلـيليًّا علـى نحـو ممتـع.

ألسـنا أذكياء؟ ولكن ربما كانت القيمة الحقيقية هي...

## ٢. ربما كنت أحبس عقلي المضطرب في الأوراق حتى أتمكن من مواصلة يومي

إن لـــم تســـتفد مـــن هـــذا الفصـــل إلا بتلــك النقطــة الثانيــة والأسطر القليلة التالية، فسأشعر بأن مهمتي قد اكتملت.

يجـب ألا تحـل الصـفحات الصـباحية مشـكلاتك، بـل كـل مـا تهدف إليه هو أن تخرجها من عقلك، وإلا فستظل تتردد فـي عقلـك طـوال الـيوم مثـل الطلقـة التـي تصـطدم بجـدار جمجمتك.

هل يمكن للسب والتأوه على الورق لخمس دقائق صباح كل يوم أن يغيرا من حياتك؟ رغم أنها قد تبدو فكرة مجنونة، فإنني أعتقد أن الإجابة هي نعم.

# ريد هوفمان

ريد هوفمان (ليثيام/تويتر ,REIDHOFFMAN@وموقعه الإلكتروني: (REIDHOFFMAN.ORG

والذي يُشار إليه عادة علـى أنـه "حكـيم وادي السـليكون" بواسـطة العـاملين فـي مجال التكنولوجيا، الذين ينظرون لأسلوب إنشائه للشركات ولسجل استثماراته (في فيسبوك وإير بي إن بي، وفليكر، وغيرها) بإعجاب شديد. ريد هو الشريك المؤسس والمدير التنفيذي لشركة لينكدإن، والتي يزيد عدد مستخدميها على ٣٠٠ مليون مستخدم، والتي بيعت إلى شركة مايكروسوفت مقابل ٢٦.
٢ مليار دولار نقدًا، كما أنه كان في السابق نائب الـرئيس التنفيـذي لشـركة بـاي بـال، والتـي اشـترتها شـركة إيبـاي مقـابل ١.٥ مليـار دولار، وهـو حاصـل علـى ماجسـتير الفلسـفة مـن جامعـة أوكسـفورد بعـدما حصـل علـى منحـة مارشال.

خلف الكواليس

• يعد ريد، بالإضافة إلى مات مولنويج، من أكثر الأشخاص الـذين التقيتـهم هـدوءًا، وقـد روى رئـيس موظفيـه السـابق قصصًا حول قيامه بالرد على الإهانات بعبارة: "سأتقبل هذا دون شك"، ثم يواصل الحديث.

• كـان يُطلـق علـى ريـد فـي شـركة بـاي بـال لقـب "رئـيس مكـافحي الحـرائق" بواسـطة المـدير التنفيـذي حينئـذ بـيتر ثييل.

• أعمل أنا وريد في مجلس حكماء مؤسسة كويست بريدج، حيث يترأس المجلس. توفر المؤسسة للمواهب الاستثنائية من أصحاب الدخل المنخفض (أي الأطفال) فرصة التقدم إلى كبريات الجامعات أكثر من كل المنظمات غير الربحية الأخرى مجتمعة، وصاغت مؤسسة كويست بريدج طلب التحـاق موحـدًا بـالكليات، والـذي تقبلـه أكثـر مـن ٣٠ مـن كبريـات الجـامعات علـى غـرار سـتانفورد ومعـهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، وأمهيرست، وييل؛ حيث إن هذا يساعدهم على القيام ببعض الأمور المبتكرة، مثل منح الحواسـيب المحمولـة واسـتخدام نمـاذج منـح الحواسـيب كطلبات تقديم للجامعات أيضًا، ثم يقدمون منحًا دراسية للكثـير مـن الشـباب الـذين مـا كـانوا لـيفكروا فـي الالتحـاق بالجامعة بطريقة أخرى.
هل تعلم أنه يتم إهدار ٣ مليارات دولار مخصصة للمنح الدراسية كل عام؟ لا

تكمن المشكلة فـي التمويـل: بـل فـي المصـادر.
مـا يمثلـه بـيلي بـاين مـن مؤسسة أوكلاند إيه، والذي تحدث عنه فيلم Moneyballبالنسبة لرياضة البيسبول، تمثله مؤسسة كويست بريدج بالنسبة للتعليم الجامعي.

**كيف طور ريد قدرته على تحليل المشكلات والتفاعل مع الكثير من أصحاب المصالح في وقت واحد (معالجات البطاقات الائتمانية، والمصارف وأجهزة التنظيم، وغيرها)**

"أعتقد أن الأمر الرئيسي أني، كطفل، كنت ألعب الكثير من الألعاب اللوحية التي تنتجها شركة أفالون هيل، وكل لعبة من هذه الألعاب كانت تمثل مجموعة معقدة من القواعد والظروف". قرأ ريد أيضًا أعمال كل من كارل فون كلوزويتز وصن تزو عندما كان صبيًّا، الأمر الذي ساعده على تكوين فكره الإستراتيجي.

لمن يخافون الفلسفة، فيلسوف واحد للبدء في قراءتها

ينصح ريد بدراسة لودفيج ويتنجستين، والذي درسه لعام كـــامل فـــي جامعـــة أوكسـفورد. "إن أحـد أعمـدة الفلسـفة التحليلية الحديثة يتمثل في التفكير في [اللغة]... إن كنت ترغب في التحدث مع شخص آخر عن مشكلة ما، وكنت تحاول أن تحرز تقدمًا، فكيف يمكنك استخدام اللغة كأداة إيجابية بقدر الإمكان؟ ما الطرق التي تجعل اللغة تنجح، وما الطرق التي تجعلها تفشل؟".

**تيم فيريس**: من بين الاقتباسات التي أفضلها من أعمال لودفيج: "حدود لغتي تشير إلى حدود عالمي"

لا يجب أن تكون الأمور صعبة دائمًا

"تعلمت أن جزءًا من إستراتيجية العمل أن تحل أبسط المشكلات وأسهلها وأكثرها قيمة، وفي واقع الأمر، من بين أجزاء إنجاز الإستراتيجية أن تحل أسهل المشكلات ؛ لذا فإن جزءًا من أسباب عملك على البرمجيات ووحدات البث هو صعوبة العمل على الذرات".
**تيم فيريس**: الأجزاء التي حددتها بالخط السميك تمثل عناصر رئيسية أميل إلى عدم فحصها كما يجب، وخلال قيامك بتحليل ٨٠/٢٠ لأنشطتك (بعبارة

أبسط: تحديد نسبة الـ٢٠٪ من الأنشطة/المهام التي تحقق ٨٠٪ من النتائج التي تريـدها)، سـينتهي بـك المطـاف عـادة بقائمـة قصـيرة مـن الأنشطة. اجعل معيارك التالي "سهلًا". أي من تلك الأنشطة الأعلـى قيمـة هـي الأسـهل بالنسـبة لـي؟ يمكنـك أن تقـيم مسـيرة مـهنية كاملـة علـى أسـاس تحليـل ٨٠/٢٠ وطـرح السؤال السابق.

امنح عقلك مهمة يجب إنجازها بين عشية وضحاها

يوميًّا، يدون ريد في إحدى المفكرات مشكلات يريد عقله أن يعمـل عليـها خـلال الليـل، وأنـا الـذي اسـتخدمت الخـط العريض في السطور التالية، حيث أعتقد أن الصياغة مهمة. لاحظ استخدام "قد أمتلكها" بدلًا من "أمتلكها"، وغير ذلك:

"ما أنواع الأمور الرئيسية التي قد تمثل قيودًا فيما يخص الحل أو قد تكون من خصائص الحل، وما الأدوات أو الأصول التي قد أمتلكها؟ .. أعتقد أن أغلب تفكيرنا يحدث دون وعـي منـا، وجزء ممـا أحـاول أن أفعلـه هـو أن أؤكـد حقيقـة أننـا نحصـل علـى فتـرة مـن الاسـترخاء واسـتعادة الحيوية في أثناء النوم بصفة أساسية من أجل إمكانية توليد الأفكار والحلول منها".

قد يكتب: "الأمر الأهم الذي أود التفكير فيه: تصميم منتج أو إسـتراتيجية أو حـل لمشـكلة تبحـث عنـه واحـدة مـن الشركات التي استثمرت أموالي فيها" أو أي شيء آخر يريد أن يتوصل إلى حل بشأنه بصورة إبداعية قبل الاجتماع القادم.

يمتلك جوش وايتزكن عادة مشابهة، ولكنه أكثر دقة فيما يتعلق بوقت كتابته لهذه الأمور - بعد العشاء مباشرة وليس قبـل أن ينـام مباشـرة، فبالنسـبة لـه، تعـد فتـرة الهضـم قبـل النوم ببضع ساعات مهمة للغاية، لأنه لا يرغب في أن يفكر بوعي في المشكلة عندما يحاول النوم.
يفعل كل من جوش وريد الأمر نفسه عند الاستيقاظ، حيث يكرس ريد ٦٠ دقيقة من وقته للقيام بالتالي: "أول شيء أفعله عندما أستيقظ، دائمًا أو تقريبًا، أن أجلس وأبدأ العمل على المشكلة [التي حددتها في ذهني في اليوم السابق] لأن تلك الفترة أكون فيها في قمة انتعاشي؛ حيث لا أتعرض للتشتيت من قبل المكالمات الهاتفية والردود على الأشياء، وما إلى ذلك؛ فهذه أكثر لحظة أشعر فيها بالصفاء الذهني، وأسـتغل هـذا لكـي أعظـم مـن قـدراتي الإبـداعية فـي أثنـاء العمل على مشروع ما، وعادة ما أفعل هذا قبل أن أستحم، لأننـي عـادة مـا أواصـل التفكـير فـي المشـكلة عنـدما أبـدأ الاستحمام".

**تيم فيريس**: قادتني تفسيرات جوش وريد إلى وضع الاقتباس التالي في مقدمة مفكرتي: "لا تذهب للنوم أبدًا من دون طلب شيء من عقلك الباطن" توماس إديسون

دروس إضافية من بن كاسنوتشا فيسبوك CASNOCHA :، رئيس موظفي ريد السابق مبدأ ريد الأول هو السرعة

"اتفقنا على أن أجري مكالمات تقييمية بخصوص مجموعة من المشكلات نيابة عنه من دون الرجوع إليه، فقال لي: "لكي تتحرك بسرعة، أتوقع أن تقع في بعض الأخطاء الحركية. ولا بأس بالنسبة لي بمعدل خطأ يتراوح بين ١٠ و٢٠٪ - أي الأوقات التي كنت سأتخذ فيها قرارًا مختلفًا في موقف بعينه - إن كان الأمر يعني أن تتحرك بسرعة" ... وشعرت بالشجاعة لاتخاذ القرارات مع وضع تلك النسب في الاعتبار، وحررني الأمر بشكل كبير لأقوم بعملي".

**تيم فيريس**: "الأخطاء الحركية" حلت كاستعارة في هذا الموقع؛ حيث تشير عبارة "الأخطاء الحركية" حرفيًّا إلى مخالفة في لعبة التنس عندما تضرب الضربة الاستهلالية وتكون وضعية قدميك خاطئة، ويحدث هذا عادة بسبب التسرع.

عن فحص أفضل الموظفين أو الشركاء

"كيف تدرك وجود لاعبين بارعين في فريق مشروعك؟ إنك تعـرف هـذا عنـدما لا يكتفـون بقبـول الإسـتراتيجية التـي تفرضها عليهم، فيجب أن يقترحوا بعض التعديلات على الخطة استنادًا إلى اطلاعهم على التفاصيل".

يبحث ريد عن سبب واحد لإجراء من المحتمل أن يكون مكلفًا - وليس عدة أسباب مختلطة

"علـى سـبيل المثـال، كنـا نتنـاقش ذات مـرة إذا مـا كـان مـن المنطقي أن يسافر ريد إلى الصين. كان هناك نشاط توسعي لشركة لينكدإن يُجرى في الصين، وكذلك بعض الفعاليات الفكرية المثيرة، وإصدار كتاب ريد The Start-Up of You باللغة الصينية.
كانت هناك مجموعة من الأسباب الوجيهة المحتملة لسفره، ولكن لم يكن أحدها كافيًا لتبرير الرحلة في حد ذاتها.
فقال: "يجب أن يكون هناك سبب واحد حاسم، وحينها سأقيس أهمية الرحلة مقارنة بهذا السبب.

إن ذهبت، فسيمكننا أن نحدد مواعيد لبقية الأنشطة الثانوية؛ ولكن إن ذهبت من أجل تلك الأسباب مجتمعة، فسأعود شاعرًا بأني أضعت وقتي هباءً"".

بيتر ثييل

بيتر ثييل (تويتر @PETERTHIEL :، بتغريدة واحدة وأكثر مـــــــــــن ١٣٠ ألـــــــف متــــــابع، وموقعــــــه الإلكتــــــروني ( FOUNDERSFUND.COM

مؤســس العــديد مــن الشـركات (منها باي بال، بالانتير)، ومستثمر ملياردير (أول مستثمر خـارجي فـي شـركة فيسـبوك ومائـة شـركة أخـرى)، ومـؤلف كتاب من صفر إلى واحد (*) . وقد ساعدتني تعاليمه عن التنـــويع وابتكــــار القيمــة والمنافســة الفرديــة علــى اتخــاذ مجموعة من أفضل القرارات الاستثمارية في حياتي (على غرار أوبر وعلي بابا وغيرهما).

خلفية بيتر ثييل

• من المعروف عن بيتر أنه مجادل بارع، فعندما ظهر في حوار على مدونتي الصوتية، أجاب عن الأسئلة التي أرسلها المعجبون بالمدونة، والتي تم التصويت على أفضلها على موقع فيسبوك. لاحظ عدد المرات التي يعيد فيها صياغة السؤال (يفحص إذا ما كان السؤال هو السؤال المناسب أم لا) قبل الإجابة عنه، وفي العديد من الحالات، يكون أسلوبه في تحليل صياغة الكلمات مثيرًا مثل إجاباته.

• "الأدوات" المعروضة في هذا الموضوع هي أفكار بيتر، ومعتقداته الدقيقة التي توجه الآلاف من قراراته الأبسط، وتستحق إجاباته أن تُقرأ لبضع مرات لكل منها، وأن تسأل نفسك بعد ذلك: "إن آمنت بهذا، فكيف سيؤثر هذا الاعتقاد علـى قـراراتي الأسـبوع القـادم، أو علـى مـدار السـتة أشـهر المقبلة أو العام القادم؟".

**• ما الذي كنت تتمنى معرفته عن عالم الأعمال منذ ٢٠ عامًا مضت؟**

"إن عدت بالزمن لعشرين أو خمسة وعشرين عامًا مضت، فإنني أتمنى معرفة أنه لم تكن هناك حاجة للانتظار .

التحقت بالكلية، والتحقت بمدرسة الحقوق، وعملت في القانون والقطاع المصرفي، ولكنني لم أستمر فيهما طويلًا.
ولم أدرك - حتى أسست شركة باي بال - أنه لا حاجة بك للانتظار لتبدأ عملًا ما؛ لذا إن كنت تخطط لفعل أمر ما في حياتك، وإن كنت تمتلك خطة للسنوات العشر القادمة لتحقق هذا الأمر، فعليك أن تسأل: لماذا لا تستطيع فعل هذا في ٦ أشهر؟ في بعض الأحيان، ستكون مضطرًّا لأن تسلك ذلك المسار المعقد الذي يمتد لعشر سنوات.
ولكن سيستحق الأمر أن تسأل عما إذا كانت تلك قصة تخبرها لنفسك أم أنها الحقيقة".

**• ما مدى أهمية الفشل في عالم الأعمال؟**

"أعتقد أن الفشل قد أخذ أكثر من حقه كثيرًا؛ حيث تفشل أغلب الشركات لأكثر من سبب؛ لذا عندما تفشل إحدى الشركات، فإنك لا تتعلم أي شيء على الإطلاق لأنك اهتممت بهذا الفشل كثيرًا.
ستعتقد أن الشركة فشلت للسبب ١، ولكنها فشلت للأسباب من ١ إلى ٥. وبالتالي، ستفشل الشركة التالية التي ستؤسسها للسبب ٢، ثم السبب ٣ وهكذا.
"أعتقد أن الناس لا يتعلمون الكثير من الفشل، وأعتقد أنه سيصبح في النهاية مدمرًا ومحبطًا للناس على المدى الطويل، وأشعر بأن موت أية شركة يمثل مأساة كبيرة. إنه ليس نوعًا من الجمال الرائع الممتلئ بالعديد من الملاحم، ولكن هكذا يحدث التقدم، كما أنه ليس نوعًا من الضرورات التعليمية؛ لذا أظن أن الفشل ليس ضرورة يفرضها التطور أو التعلم؛ ولكنه دائمًا ما يكون مجرد مأساة".

**• ما أكبر النزعات التكنولوجية التي تعتقد أنها تشكل المستقبل؟**

"لا أحب الحديث من منطلق "النزعات" التكنولوجية؛ لأني أعتقد أنه بمجرد أن تمتلك نزعة، فهناك الكثير من الناس يفعلون الأمر ذاته. وعندما يصبح هناك عدد كبير من الناس يفعلون الأمر ذاته، ستجد الكثير من المنافسين والقليل من التنوع.
فأنت، بوجه عام، لا تريد أن تكون جزءًا من نزعة سائدة، وأنت لا تريد أن تكون شركة طعام الحيوانات الأليفة الرابعة على شبكة الإنترنت في أواخر تسعينيات القرن العشرين، ولا تريد أن تكون شركة الألواح الشمسية الرقيقة الثانية عشرة في العقد الماضي، وقد لا ترغب في أن تكون الشركة الأخيرة من بين شركات كثيرة فيما يخص أي نزعة رائجة كانت؛ لذا أعتقد أنه

يجب دائمًا أن نتجنب النزعات. ما أفضله أكثر من النزعات هو حس المهمة، وهو أن تعمل على حل مشكلة فريدة لا يسعى الناس إلى حلها في مكان آخر.
"عندما بدأ إيلون ماسك شركة سبايس إكس، كانت مهمتهم هـي أن يصـعدوا إلـى المـريخ. قـد تتفـق مـع تلـك المـهمة أو تختلف معها، ولكنها كانت مشكلة لن يقوم أحد بحلها خارج هذه الشركة. كان جميع العاملين في الشركة يدركون هذا، الأمر الذي حفزهم بشكل كبير".
**تيم فيريس** : كتب بيتر في مكان آخر: "لن ينشئ بيل جيتس القادم نظام تشغيل، ولن يصنع لاري بايج القادم أو ســيرجي بــرين القــادم محــرك بحــث، ولــن ينشــئ مــارك زوكربيرج القادم شبكة تواصل اجتماعي. فإن كنت تقلد هؤلاء الأشخاص، فأنت لا تتعلم منهم شيئًا".

**• كيف ترد على شخص ما يقول إن موقفك حول التعليم الجامعي والعالي زائف لأنك التحقت بجامعة ستانفورد للحصول على التعليم العالي والالتحاق بمدرسة الحقوق ؟**

(السياق: يرى الكثيرون أن بيتر "مناهض" للدراسة الجامعية بسبب مؤسسة ثييل فيلوشيب التي تمنح ١٠٠ ألف دولار إلى الشباب الذين يفضلون إنشاء أعمال جديدة بدلا من الجلوس في الصفوف الدراسية).

"أعتقد أن البعض سيعترضون دائمًا بصورة أو بأخرى. إن لم أذهب إلى جامعة ستانفورد أو مدرسة الحقوق، سيعترض الناس ويقولون إنني لا أعلم أي شيء عما فاتني؛ لذا أعتقد أنهم سيشكون في أي وضع كان. ولكنني أؤكد أن رؤيتي ليسـت زائفـة لأنـي لـم أدَّع قـط وجـود أمـر واحـد يناسـب الجميع؛ لذا إن قلت إنه يجب ألا يدخل الجميع الجامعة، فإن هذا سيكون نفاقًا وزيفًا.
ولكن ما قلته هو أنه ألا يجب يفعل الجميع الأمر ذاته. هناك أمر غريب ينتاب المجتمع، وهــو أن جمــيع المــواهب الرائعــة تُسـاق جميعــها نحــو الجامعات الكبيرة نفسها، وينتهي بهم المطاف بدراسة العدد المحدود نفسه من المواد والالتحاق بالعدد الصغير نفسه من المهن.
"أرى هذا الأمر نقصًا في تنوع تفكيرنا حول أنواع الأمور التــي يجــب أن يفعلــها النـاس. إن هـذا الأمـر مقـيِّد جـدًّا لمجتمعنا ولطلابنا على حد سواء. وأعتقد بحق أني من بين المذنبين فيما يخص هذا الأمر عندما أنظر إلى السنوات التي قضيتها في دراستي الجامعية في ستانفورد ومدرسة الحقوق، ومن المحتمل أن أعيد القيام بهذا الأمر مرة أخرى؛ ولكن إن كان عليَّ القيام بأمر ما مرة أخرى، فسوف أفكر في الأمر بعناية أكبر. سوف أطرح الأسئلة . لماذا أفعل ذلك؟ هل أفعل هذا لأني حققت درجات عالية ونتائج

اختبارات جيدة وأظن أن هذا يدعو للفخر، **أم أني أفعل هذا لأني شغوف بممارسة القانون؟**

"أعتقد أن هناك إجابات جيدة، وإجابات سيئة، وبالنظر إلى نفسي عندما كنت في العشرينات من عمري، أرى أني كنت أركز بشدة على الإجابات الخاطئة في ذلك الحين".

**• كيف ترى مستقبل التعليم؟**

[ **تيم فيريس** : إنني أدرج هذه الإجابة بسبب السطر الأول وإعادة صياغة فكرته].
"أنا لا أحب كلمة "تعليم" لأنها كلمة غامضة للغاية، بل أفضل كثيرًا التعلم، ولكني متشكك في عملية الاعتماد أو الشيء الغامض المُسمى "تعليمًا"؛ لذا تطرأ جميع تلك الأسئلة المتعددة على غرار: ما الذي نتعلمه؟ ولِمَ تتعلمه؟ هل تذهب إلى الجامعة لأنها عبارة عن حفل يستمر لأربع سنوات؟ هل هذا قرار يتعلق بالاستهلاك؟ هل هذا قرار استثماري يساعدك على الاستثمار في مستقبلك؟ هل هذا تأمين، أم هل الأمر عبارة عن مسابقة تهزم فيها الآخرين؟ وهل تشبه الجامعات الكبرى حقًّا ناديًا مقتصرًا على فئة بعينها؟ أعتقد أننا إن تخطينا فقاعة التعليم التي نعيش فيها اليوم، فسيصبح العالم تربة خصبة للناس ليتحدثوا عن تلك الأمور بوضوح أكبر".
(استمع إلى الحوار كاملا في الحلقة رقم ٢٨ بداية من الدقيقة ١٧:٢٤).

**• ما الشيء الوحيد الذي ترغب بشدة في تغييره في نفسك أو تحسينه؟**

"من الصعب دائمًا الإجابة عن هذا السؤال، لأنه يعمل بشكل ما على إثارة سؤال عن سبب عدم تحسيني لهذا الأمر حتى الآن؛ ولكني سأقول إنه عندما أتذكر نفسي عندما كنت شابًّا كنت منقادًا بشكل جنوني، وكنت تنافسيًّا بشكل جنوني. وعندما تكون تنافسيًّا بشكل كبير، تبرع في الشيء الذي تنافس الآخرين عليه؛ ولكن سيتحقق هذا على حساب الكثير من الأمور الأخرى.

"إن كنت لاعب شطرنج محترفًا، فقد تصبح بارعًا جدًّا في الشطرنج، ولكنك ستهمل تطوير أمور أخرى لأنك ستركز فقط على هزيمة منافسيك بدلًا من فعل أمر مهم أو ذي قيمة؛ لذا أعتقد أن إدراكي الذاتي قد زاد بمرور الوقت فيما يتعلق بالطبيعة المعقدة بخصوص وجود الكثير من

المنافسـة. كـانت هنـاك منافسـات علقنـا فيـها، ولـن أتظـاهر أمامك بأنني حررت نفسي من هذا الأمر كليًّا؛ **لذا أعتقد أنه من المهم يوميًّا أن نتأمل ونفكر في سؤال: "كيف أقلل من حسي التنافسي حتى أتمكن من تحقيق المزيد من النجاح؟""**.

**• لقد درست الفلسفة في الجامعة. ما علاقة الفلسفة بإدارة الأعمال؟ وكيف ساعدتك دراستها بخصوص استثماراتك ومسيرتك المهنية اليوم؟**

"لست على يقين من مدى أهمية الدراسة الرسمية للفلسفة، ولكني أعتقد أن السؤال الفلسفي الرئيسي والأهم بالنسبة لنـا جمـيعًا هـو: مـا الـذي يتفـق عليـه النـاس بحكـم العـادات فقط، وما الحقيقة؟"... هناك إجماع كامل على أمور يرى الناس أنها حقيقية.
ربما كانت العادات صائبة، وربما لم تكن كـــذلك. ويجـــب علينـا ألا نـدع العـادة تتحـول إلـى طـريق مختصر نحو الحقيقة.
ونحن **نحتاج دومًا إلى طرح السؤال التالي: هل هذا حقيقي؟ ودائمًا ما أصل إلى الإجابة التالية عن هذا السؤال: "أخبرني بأمر حقيقي يتفق معك قلة من البشر حوله""**.
**تيم فيريس**: يسأل بيتر المرشحين الجدد للوظائف في بعض الأحيان قائلا: "ما المشكلة التي تواجهها يوميًّا ولم يتمكن أحد من حلها بعد؟"، أو "ما الشركة العظيمة التي لم يؤسسها أحد بعد؟". في بعض الأحيان أطرح نسخة خبيثة مـن سـؤال "شـيء يتفـق معـك قلـة مـن النـاس حولـه" علـى ضيوف مدونتي الصوتية: "ما الأمر الذي تعتقد أن الآخرين يرونه جنونيًّا؟".

٣ أسئلة من ٧

هنـاك سـبعة أسـئلة ينصـح بـيتر جمـيع مؤسـسي الشـركات الناشئة بطرحها على أنفسهم.
اشتر كتاب من صفر إلى واحد من أجل التعرف على جميع الأسئلة، ولكني سأذكر هنا الأسئلة الثلاثة التي كثيرًا ما أعود إليها: سؤال الاحتكار: هل تبدأ بحصة كبيرة في سوق صغيرة؟ سؤال السر: هل حددت فرصة فريدة من نوعها لم يرها منافسوك؟ سؤال التوزيع: هل تمتلك طريقة ليس لإنتاج منتجك فحسب، بل لتوزيعه أيضًا؟

* متوافر لدى مكتبة جرير

## سيث جودين

"

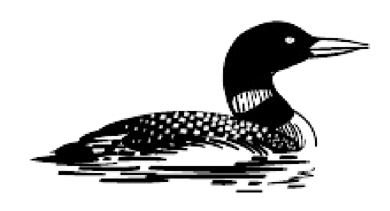
الجزء الصعب هو ما يصنع القيمة دومًا

"

"

أنت أقوى مما تظن، فتصرف من هذا المنطلق

"



ســـــــــــيث جـــــــودين تويتـــــــر,@THISISSETHSBLOG
( SETHGODIN.COM )

مؤلف ١٨ من الكتب الأكثر مبيعًا التي ترجمت إلى ما يزيد على ٣٥ لغة، وهو يكتب عن طريقة نشر الأفكار والتسويق، والانسحاب الإستراتيجي، والقيادة، وتحدي الوضع الراهن في جميع المجالات. وتشمل كتبه,Linchpin, Tribes, The Dip, Purple Cow, What to Do When It's Your Turn (and It's Always Your Turn) .

أســس ســيث العــديد مــن الشــركات بمــا فيــها يــويودين وسكويدو. تعد مدونته (التي يمكنك العثور عليها عبر كتابة اسمه Seth على محرك بحث جوجل) من أكثر المدونات شهرة وشعبية في العالم. في عام ٢٠١٣، وضع اسم جودين في قاعة مشاهير التسويق المباشر. ومؤخرًا، تمكن جودين مــن قلــب مجــال نشــر الكتــب رأسًا علـى عقـب عبـر إطـلاق سلسلة مكونة من أربعة كتب عبر دار نشر كيكستارتر، ولقد حققت الحملة الهدف منها في خلال ثلاث ساعات فحسب وأصــــبحت أكثــــر مشــروعات الكتــب نجــاحًا فــي تــاريخ كيكستارتر.
الحيوان الرمزي: طائر السامك

"الثقة والاهتمام - هذان هما الشيئان النادران في عالم ما بعد الندرة".
"لا يمكننا التفوق على منافسينا في الطاعة".
**تيم فيريس**: أحب هذه المقولة كثيرًا لدرجة أني كنت أرغب في ذكرها مرتين.
وسوف أورد المزيد من السياق في المرة القادمة.

كن شخصًا متخصصًا هادفًا، بدلًا من أن تكون غير متخصص شاردًا

عندما تقول "لا" وترفض الأمور: "يرن جرس الهاتف ويريد الكثير من الناس أمرًا ما، إن لم يتماش هذا الأمر مع الأمر الذي يمثل مهمتك، وقلت "نعم" الآن، تكون مهمتك مهمتهم. لا يوجد ما يعيب أن تكون غير متخصص شاردًا بدلًا من أن تكون متخصصًا هادفًا، ولكن لا تتوقع أن تُحدث التغيير الذي تتمنى إحداثه إن كان هذا ما تتمناه".

"المال قصة... ومن الأفضل أن تحكي قصة عن المال تجعلك تشعر بالسعادة".

"بمجرد أن تمتلك ما يسد رمقك ويمكنك من رعاية أسرتك وبعض الأمور البسيطة الأخرى، يصبح المال قصة.
ويمكنك أن تقص على نفسك أية قصة ترغب فيها عن المال، ومن الأفضـل

أن تقــص علــى نفســك قصـة عـن المـال يمكنـك أن تتعايش معها بسعادة".

إن تمكنت من توليد الكثير من الأفكار السيئة، فمن شأن بعض الأفكار الجيدة أن تظهر

"بالنسبة للأشخاص الذين يواجهون صعوبة في طرح أفكار جيدة، إن أخبروك بالحقيقة، فسيقولون لك إنهم لا يمتلكون الكثير من الأفكار السيئة، إلا أن الأشخاص الذين يمتلكون الكثير من الأفكار الجيدة، إن أخبروك بالحقيقة، فسيقولون لك إنهم يمتلكون الكثير والكثير من الأفكار السيئة. الهدف إذن ليس الحصول على أفكار جيدة، بل الحصول على أفكار سيئة، لأنه بمجرد أن تمتلك قدرًا كافيًا من الأفكار السيئة، فستظهر بعض الأفكار الجيدة".
(انظر جيمس ألتوتشر).

ما تتبعه يُحدد العدسة التي ستستخدمها - لذا تخير بحذر

"رغم أننا محظوظون بالقدر الكافي لأننا نعيش في عالم نمتلك فيه ما يكفي ونمتلك سقفًا يأوينا وطعامًا يسد رمقنا، نجـــد أنفســـنا عـــالقين فـــي دوامــة تتبــع الأمــور الخاطئــة، ونحصي عدد المرات التي تعرضنا فيها للرفض، عدد المرات التي فشلت فيها مساعينا، وعدد المرات التي كُسرت فيها قلوبنا أو تعرضنا للخيانة أو خُذلنا.
لا شك في أننا قادرون على تتبع تلك الأمور، ولكن لماذا؟ لمَ نتتبعها؟ هل يجعلنا ذلك نشعر بالراحة**؟**
"أليس من المنطقي أن نتتبع أمورًا أخرى؛ أن نتتبع جميع المــرات التــي نجحــت فيـها مسـاعينا، وجمـيع المـرات التـي تحملنا فيها المخاطر، وجميع المرات التي تمكنا فيها من إســعاد شــخص آخــر؟ عنـدما نبـدأ بفعـل ذلـك، سـنتمكن مـن إعادة تعريف أنفسنا على أننا أشخاص قادرون على ترك بصمتنا في العالم. لقد استغرق مني الأمر العديد من تلك الدوامات حتى اكتشفت أن رواية القصة أمر متروك لي .

"إن لــم تكــن قصــتك ناجحــة، فلــم تسـتخدمها؟ إن قصـتك ليســت شــيئًا يُملــى عليــك، بــل شــيء تختـاره. وبمجـرد أن نتمكن من التعمق والعثور على قصة مختلفة، سنتمكن من تغيير كل شيء".

"تمكننا القصص من الكذب على أنفسنا، وتلك الأكاذيب تلبي رغباتنا"

**تيم فيريس**: يمكن أن تكون القصص التي نقصها على أنفسنا محبطة لنا، وهي من بين المحظورات التي ألزمت بـها نفسـي، والتـي كتبـت عنـها فـي دفتـر يوميـاتي، بعـد أن تلقـيت عـلاجًا مكثـفًا "بـالنباتات الطبيـة" (انظـر جـيمس فاديمان، لمعرفة المزيد عن هذا العلاج)، هو "ألا أقيد نفسي بقصة أبدًا".

جرب الجلوس إلى طاولة مختلفة

"إن فكـرت كثـيرًا فـي حيـاة شـخص مـا، فسـتجد أن أغلـب الناس يقضون القسم الأكبر من وقتهم في اتخاذ مواقف دفاعيـة، مكتفـين بـردود الأفعـال، ويواصـلون التصـرف بالطريقة ذاتها بدلًا من محاولة تغيير موقفهم والتصرف بطريقة مختلفة. وبدلًا من السعي لتغيير الآخرين، يكونون علـى اسـتعداد لتغـيير أنفسـهم. فـي جزء مـن الـدرس الـذي أحاول تعليمه للآخرين: على كل من يستمعون لهذه الكلمات أن يـدركوا أنـهم يمتلكـون قـوة أكبـر ممـا يظنـون. والسـؤال المطروح هنا هو: ما الذي ستفعله بهذه القوة؟".

هل يمكنك إفشال شيء ما؟

"إن كنت تفكر في مدى صعوبة إنجاح شركة ما، خاصة في بـداياتها، فـالحل الوحيـد هـو أن تقـول: لمـاذا لا تبـدأ شـركة جديدة، شركة يمكنك إفشالها**؟**
"زمـيلتي لـين جـوردون مفكـرة ومصـممة عبقريـة، وطـوال سـنوات، ظلـت تعمـل فـي مجـال تصـميم الألعـاب والسـلع الاستهلاكية لأمهات الأطفال الصغار. وتعاملت معها جميع شركات الألعاب في أمريكا بقسوة، ورفضتها، وعزفت عن التعامل معها.
فقلت لها: "لين، الأمر بسيط: لا تحب شركات الألعاب مصممي الألعاب. إنها لم تُنشأ للتعامل مع مصممي الألعـاب، وهـي لا تتمنـى أن يـأتي مصـممو الألعـاب إليـها"... وأضفت: "تعالي للعمل معي في مجال الكتب، لأنه في كل يـوم يمـر، هنـاك الكثـير مـن الأشـخاص الأذكيـاء الـذين لا يتقاضون رواتب مناسبة في مجال الكتب، يستيقظون كل صباح منتظرين الفكرة الجديدة التي تمر بمكاتبهم.
إنهم يتوقون لشراء ما تريدين بيعه... وفي ظرف شهرين، كانت قـد صـممت بطـاقات الأنشـطة الاثنتـين والخمسـين وبـاعت منها (في النهاية) أكثر من ٥ ملايين مجموعة".

أول عشرة أشخاص

نشر سيث على مدونته حوالي ٦٥٠٠ منشور منذ عام ٢٠٠٢. أي من منشوراته يريد الناس أن يقرأوه أولًا، إن كان عليه اختيار واحد؟
"المنشور الذي نشرته على مدونتي وأريد الناس أن يقرأوه منشور أطلق عليه اسم "العشرة الأوائل"، وهو عبارة عن نظرية بسيطة عن التسويق تقول: أخبر عشرة أشخاص، واعرض على عشرة أشخاص، وشارك مع عشرة أشخاص - عشرة أشخاص يثقون بك ومُعجبون بك بالفعل. فإن لم يخبروا أي شخص آخر، فعملك ليس جيدًا بالقدر الكافي وعليك أن تبدأ من جديد. وإن أخبروا الآخرين، فإنك على المسار الصحيح".

لكي تنشئ عملا عظيمًا (أو عملاقًا في نهاية المطاف)، ابدأ صغيرًا للغاية

"اقتراحي هو أن تسأل نفسك كلما كان ذلك ممكنًا: ما أقل أثـر يمكنـني إحـداثه؟ مـا أصـغر مشـروع يسـتحق أن أوليـه وقتي؟ ما أصغر مجموعة من البشر يمكنني أن أغير من حياتهم؟ لأن الأمور الصغيرة من الممكن تحقيقها، ولكنها تبـدو محفوفـة بـالمخاطر، لأنـك إن اختـرت أصـغر الأمـور وفشلت فيها، فلا أمل أمامك.
"نرغب دومًا في انتقاء الأمور الكبيرة، فهي تعد صديقة لنا لأنها آمنة وتمنحنا مكانًا للاختباء؛ لذا أريد أن أشجع الناس علـى البحـث عـن الأمـور الصـغيرة بـدلًا مـن الكبـيرة، أي أن تكون في مجال واحد في مكان يمكن للآخرين أن يعثروا عليك فيه، أو أن تمتلك نوعًا واحدًا من التفاعل مع قبيلة واحدة، مع مجموعة واحدة في مجال لا تملك فيه الكثير من زوارق النجاة". (انظر "١٠٠٠ معجب حقيقي").

"لا يحصل أحد على شارة سوزوكي، ولكن يمكنك أن تقرر إذا ما كنت تستحق امتلاكها"

يفضل سيث دراجات سوزوكي النارية على دراجات هارلي ديفيدسـون، وقـد صـنعت الأخـيرة بصـورة منـهجية علامـة تجارية ملهمة.

"أنا لا أحسب أي شيء في حياتي"

أخشى في بعض الأحيان أن أفقد أفضليتي إن توقفت عن حساب كل شيء - كانت تلك العبارة السابقة محررة بالنسبة لـي؛ حـيث إن سـيث كـان مـن

نجـوم عمليـات الفـرز طـوال سنوات، ولقد ألهمني بأن "أتوقف" عن الحساب، مثلما أفعل عندما أتوقف عن تناول المكملات الغذائية لأسبوع واحد على الأقل كل شهرين (مثال: سأتوقف في شهر يوليو ٢٠١٦ عـن متابعـة وزنـي ونسـبة الـدهون فـي جسـدي، وشـبكات التواصـــل الاجتمـاعي، والمـوقع الإلكتـروني، وإحصـائيات الرسائل الإخبارية).

أحب أن أدرس ما لا يفعله سيث مثلما أحب أن أدرس ما يفعلـــه. لا يعلـــق ســـيث علـــى مـدونته، ولا يولـي اهتمـامًا للأدوات التحليلية، ولا يستخدم تويتر أو فيسبوك (إلا عند نشر منشوراته اليومية على مدونته، وهو الأمر الذي يحدث آليًّا).
في عالم يتميز بهوس استخدام الأدوات والخوف من إغفال أي شيء حول المنصة الاجتماعية القادمة، لا يبدو سـيث مـهتمًّا.
إنــه يــركز فقــط علـى نشـر منشـورات يوميـة قصـــــيرة ومفيـــدة، ويتجـــاهل كـــل شـــيء آخـــر، ويواصـــل الازدهـار.
لا توجــد قواعــد حقيقيــة؛ لـذا ضـع القواعـد التـي تناسبك.

لمحات سريعة الإفطار

"الإفطـار قـرار لا أتخـذه أبـدًا، لـذا فإنــه يكـون بعـض المـوز المجمد ومسحوق القنب وحليب اللوز والبرقوق المجفف، وبعض المكسرات المطحونة".

دروس الطهو

"أشــــــركتني زوجتـــــي فــــي دورة للطـــهي يقـــدمها كـــريس شـليسـنجر، وكانت دورة الطهي الوحيدة التي حضرتها.
ففي خلال ٢٠ دقيقة، تعلمت عن الطهو أكثر مما تعلمته قبلها أو مـن حينـها؛ لأن كـريس علمنـي كيفيـة التفكـير فيمـا تحـاول فعله وقال لي: أ) عليك أن تتذوق الطعام في أثناء طهوه، وهو الأمر الذي لا يفعله سوى القليل، ب) الملح وزيت الزيتون مخادعان، وهما سلاحان سريان ودائمًا ما ينجحان".

أوديوجون

سـيث مـن محبـي الموسـيقى المسـجلة، وهـو يـهوى بشـكل خاص المعدات الصوتية التناظرية والقديمة التي لا تزال تُصنع يدويًّا.
أوديوجون عبارة عن موقع إلكتروني "يمكنك أن تعثـــر فيـــه علـى أشـخاص يشـترون الأشـياء الجـديدة ويبيعونها بعد ستة أشهر بحالة جيدة".

نصيحة تربوية

"ما الذي يحمل قدرًا من الأهمية أكبر من طفلك؟ من فضلك لا تذكر لي مدى انشغالك.
إن قضيت ساعتين يوميًّا من دون أجهزة إلكترونية ونظرت لأعين أطفالك وتحدثت معه وحللت مشاكلهم، فإنك ستتمكن من تنشئة أطفال يختلفون عـن أطفـال الآبـاء الـذين لا يفعلـون ذلـك؛ وهـذا مـن ضـمن أسباب طهوي للعشاء كل ليلة؛ لأنه لا يوجد أفضل من ذلك المناخ الرائع الذي يستطيع فيه أطفالك إخبارك بالحقيقة - أن تـدخل فـي حـوار منعـدم الخطـورة وشـديد الأهميـة مـع شخص يهمك أمره كثيرًا".

عن تعليم الأطفال وتأهيلهم

"عاجلًا أو آجلًا، يتوجب على الآباء أن يتحملوا مسئولية إدخـال أطفالـهم فـي نظـامٍ يرهقـهم ويعلمـهم أن يصـبحوا تـروسًا فـي منـاخ اقتصـادي لـم يعـد يريـد أيـة تـروس. علـى الآبـــاء أن يقـــرروا... [و] مـــن السـاعة الثالثـة عصـرًا حتـى العاشرة مساءً يحصل أولئك الأطفال على التعليم المنزلي، وهم إما يحصلون على التعليم المنزلي ويشاهدون مسلسل الكارتون The Flintstones ، وإما يحصلون على التعليم المنزلي ويتعلمون شيئًا مفيدًا.

"أعتقـــد أنـــه يجـب علينـا تعلـيم أطفـالنا أمـرين: ١) كيفيـة القيادة، ٢) كيفية حل المشكلات المهمة؛ لأن الحقيقة هي أن هناك الكثير من البلدان في العالم يوجد فيها أناس على استعداد لإطاعة الأوامر والعمل بجد أكبر مقابل الحصول على مبالغ أقل مما نحصل عليه؛ لذا لا يمكننا التفوق على منافسينا في الطاعة ؛ ولهذا السبب، علينا أن نتفوق على الآخرين في القيادة وحل المشكلات...

"أفضل طريقة لتعليم أطفالك كيفية حل المشكلات المهمة هي أن تعطيهم مشكلات مهمة ليحلوها؛ ولكن، لا تنتقدهم عنـــدما يفشـلون؛ لأن

الأطفــال ليســوا أغبيــاء. فــإذا تــورط الأطفال في مشكلة في كل مرة يحاولون فيها حل مشكلة مــهمة، فإنــهم ســيعودون ببســاطة للحصــول علــى الــدرجة النهائية من خلال الاكتفاء بحفظ الدروس الموجودة في الكتــب المدرســية. لقــد قضـيت وقـتًا طويـلًا مـع الأطفـال... وأعتقد أنه من واعي الفخر أن تكون قادرًا على النظر إلى عيني طفل واثق ومتحمس وذكي في الحادية عشرة من عمره وتخبره بالحقيقة، وما يمكننا قوله لهذا الطفل هو: "لا يهمني حقًّا كيف أبليت في اختبار المفردات - كل ما يهمني هو إذا ما كنت تمتلك شيئًا لتقوله".

**• ما الأمر الذي تعتقد أن الآخرين يرونه جنونيًّا؟**

"في أعمق أعماقي، أنا على يقين من أن الناس بلاستيكيون ولكــن بطريقــة إيجابيـة؛ فـهم مـرنون وقـادرون علـى النمـو.
وأعتقد أن كل شيء مكتسب وليس فطريًّا، وهذا يزعج الناس لأنه يضعهم في مواقف صعبة، ولكني أؤمن بهذا بشدة".

**• الكتب الصوتية التي يفضلها سيث، والتي يستمع إليها باستمرار**

**تيم فيريس**: سأقدم لكم القائمة أولًا، ثم توصياته بكيفية استخدامها.
Goals: Setting and Achieving Them on Schedule ، How to Stay Motivated
Secrets of Closing the Sale ،، من تأليف زيج زيجلار: "زيج هو جدك وجدي. إنه جد توني روبنز. ولم يكن أي منا ليصل إلى ما نحن عليه الآن لولا زيج".
أعمال بيما تشيدرون: "الوجه الآخر تقريبًا من أعمال زيج. لقـــد أصـــبحت أفضــل حــالًا كثــيرًا فــي [الأوقــات العصــيبة الطويلة] بفضل بيما وبفضل التأمل وبفضل معرفة كيفية التعايش مع الضغوط وعدم الإصرار على التخلص منها."
" : Leap First مستلهم من كل من زيج وبيما، وبعض من عملــي. وقــد ألفـت هـذا الكتـاب مـن أجـل أعمـال الخـير. إنـه كتـــاب صـــوتي قصـــير يمكنــك الحصــول عليــه مــن مــوقع." Sounds True
The Art of Possibility من تأليف روزاموند ستون زاندر وبنجـــامين زانــدر:
"... والــذي مــن الصــعب الحصــول عليــه ككتاب صوتي، ولكنه يستحق بذل الجهد للعثور عليه."
The War of Art من تأليف ستيفن بريسفيلد: "من الصعب أيضًا العثور عليه ككتاب صوتي.
أرى أن صوت ستيف رائع، وقبل حتى أن أتشرف بلقائه، كنت مذهولًا

بالاستماع إلى صوته وهو يقرأ أعماله.
وكان كتاب The War of Art أحد تلـك الكتـب - بالنسـبة لـي علـى الأقـل عنـدما سـمعته فـي النهاية - يمكن أن أقول عنها: "لماذا لم أسمع به من قبل؟ لماذا استغرق الأمر كل هذا الوقت حتى وصل هذا الكتاب إلى مكتبتي؟"...عليك أن تكون واضحًا مع نفسك بشأن ما تخشـــاه، وإذا مـــا كنـــت تـــهتم بالقـــدر الكـــافي لتتقبـــل هـــذا الخوف؛ لأنه لن يختفي للأبد Just Kids ."من تأليف باتي سميث: "هذا أفضل كتاب صوتي سجلته باتي سميث. إنه لن يغير من طريقة أدائك للأعمال، ولكنه قد يغير من طريقة حياتك.
إنه يتحدث عن الحب والخسارة والفن."
Debtمن تأليف ديفيد جرايبر: "أنصح بسماعه صوتيًّا لأن ديفيد يكرر الأفكار في بعض الأحيان ويميل إلى الغموض في أحيان أخرى، ولكنه في الصيغة الصوتية، لا بأس بهذا كله، لأنه يمكنك ببساطة الاستماع إليه مرة بعد أخرى".
تيم: "أي من هذه الكتب، بداية بكتب زيج وبيما وصولا إلى كتاب Debt من تأليف ديفيد، تنصحني بالبدء به؟".
سيث: "بالنسبة لي، إن كنت تشعر بأنك عالق، فابدأ بكتابThe War of Art وكتاب. The Art of Possibility
وإن كنت تشـعر بالضـغط، فابـدأ بـأعمال بيمـا. وإن كنـت بحاجـة إلـى رؤية مسار أفضل من ذلك المسار الرائع، الذي تسلكه حاليًّا، فعليـك بكتـب زيـج. أمـا إن كنـت تـرغب فـي البكـاء قليـلًا، فعليك بكتاب Just Kids، ثم كتاب Debt الذي سيكون الاستماع إليه أقرب إلى قراءة كتاب. ولا أعتقد أنه يجدر بأحد أن يستمع إلى كتاب Debt لعشر مرات".

**• ما أفضل شيء اشتراه سيث مقابل ١٠٠ دولار أو أقل؟**

"مـــن المحتمـــل أن تصـــبح مـــهووسًا بصـناعة الشـيكولاتة الفاخرة. لا يجب على المرء أن يكون مهووسًا بها، ولكن من الممكـن أن يكـون كـذلك، وهـذا مـا حـدث معـي، وشـقت طريقي لصعود السلم في هذا المجال. منذ عام، كنت بصدد إنشاء شركة الشيكولاتة الخاصة بي لأن الأمر ليس صعبًا، ثـم تعـرفت علـى عـدد مـن العلامـات التجاريـة التـي حققـت نجاحًا لن يمكنني محاكاته...
هناك شركتان أرغب في إلقاء الضوء عليهما: روج ، من غرب ولاية ماساتشوستس، وأكينوسي، كما أنني مستشار لشركة جديدة رائعة اسمها كاكاو هانترز من كولومبيا".

**• ما النصيحة التي كنت ستسديها لنفسك عندما كنت في الثلاثين من عمرك؟**

“لقد تعثرت كثيرًا في بداياتي عندما كنت في الثلاثين من عمري، واستمرت تلك الإخفاقات طوال تسع سنوات، ولن أقول لنفسي عندما كنت في الثلاثين من عمري أي شيء؛ لأني لو لم أواجه تلك الإخفاقات، فلم أكن لأحقق ما أنا عليه الآن، وأنا سعيد بهذا".

الهوس بالحيوانات الأليفة - القهوة والعصائر

لا يشرب سيث القهوة ولا المشروبات الكحولية، ولكنه يستمتع بإعداد الإسبريسو والعصائر لأسرته وضيوفه.
مظاهر الشغف الغريبة أمر يتشاركه جميع المذكورين في هذه الكتب، وأجد وصف هوس سيث مضحكًا، كما أن وصفته للعصائر لذيذة المذاق:

"فلنبدأ الحديث عن القهوة. أنا لا أشرب القهوة؛ ولكني أتمنى لو كنت أشربها. أحتاج إلى عادة سيئة، ولكني أحب إعدادها.
أحب - من دون أن أبدو مثل أولئك الأشخاص الذي يهوون حساب كل شيء، لأني لست كذلك - أن أستخدم حدسي فيما يتعلق بإعداد جرعة جيدة من الإسبريسو. كنت أمتلك ماكينة إعداد قهوة فاخرة من طراز سلاير، وهي عبارة عن ماكينة رقمية خارقة لا تناسب مطبخ أي شخص، وبالذات مطبخي؛ لذا عندما بدأت تفسد، تمكنت من بيعها بسعر جيد، واتخذت المسار المعاكس تمامًا، واشتريت ماكينة سويسرية عمرها ١٧ عامًا تعمل يدويًّا - كل ما عليك فعله هو أن تجذب رافعتها.
"وكنت أحمِّص حبوب القهوة بنفسي، وهو أمر جوهري. وقد علمني ذلك ماركو أرمنت [الشريك المؤسس لشركة تامبلر، ومؤسس إنستابيبر وأوفركاست]. إن تحميص حبوب القهوة أهم من أي شيء آخر يمكنك فعله إن كنت ترغب في إعداد القهوة.
وأعتقد أن هناك استعارة ما هنا - أعلم أن هناك استعارة ما هنا، وهي أنه يمكنك أن تقضي الكثير من الوقت في محاولة إصلاح الأمور في وقت لاحق، إلا أن البدء بالمواد الخام المناسبة يُحدث فارقًا كبيرًا".

تيم: "وماذا عن الشراب..."

سيث: "هناك مكان بالقرب من منزلي يُدعى ستون بارنز سنتر، والذي كان في الماضي منزل عائلة روكفيللر الصيفي، وقد أصبح اليوم مطعمًا رائعًا. ويُقال لي إنهم يقدمون شرابًا رائعًا، ولكني لا أشربه. لقد

أعددت وصفتي الخاصة للشراب، وهي ليست سيئة، وأعدها في قبو منزلي. الوصفة هي، لمن يهمه الأمر، أن تأخذ زجاجة من العصير - ليس من النوع الرخيص للغاية وكذلك ليس من النوع باهظ الثمن لأنك بذلك ستكون مسرفًا - ثم تصب العصير على طحين الشوفان غير المطهي، ونصف علبة من عسل النحل.
ثم تترك المزيج في الثلاجة لأسبوعين، مع تقليبه من وقت لآخر، ثم تعيده إلى زجاجته الأصلية وسصبح جاهزًا".

• هل من نصيحة أخيرة؟
"أرسل رسالة شكر لشخص ما في الغد".

## جيمس ألتوتشر

"

نمتلك جميعًا، دعونا نفترض، دزينتين أو ثلاثًا من نقاط الألم الكبيرة في حياتنا، والتي يمكن أن يشعر الجميع بالتعاطف حيالها. إنني أحاول دومًا أن أكتب عن تلك النقاط، ثم أحاول أن أكتب عن محاولاتي للشفاء منها

"



جـــــــيمس ألتوتشـــــر تويتـــــر ,JALTUCHER@ :وموقعـــه الإلكتـــــروني ( JAMESALTUCHER.COM )

مـــدير صـــناديق تحـوط أمـريكي ورائـد أعمـال ومـؤلف تتصـدر كتبـه قـوائم الكتب الأكثر مبيعًا. وأسس أو شارك في تأسيس أكثر من ٢٠ شركة من بينها ريسيت وستوكبيكر، وحققت له ثلاث شـركات منـها عشـرات الملايـين مـن الـدولارات. وقـد ألـف جيمس ١٧ كتابًا، من بينهاThe Power of No . ولم أر في حياتي شخصًا تمكن من إنشاء قاعدة قراء كبيرة ومخلصة أسرع من جيمس.

الحيوان الرمزي: الفأر

**تيم فيريس**: بالنسبة لي، يوضح الاقتباس الموجود في الصفحة السابقة كيف تحول جيمس من كاتب مجهول إلى كـاتب يقـرأ أعمالـه الملايـين فـي فتـرة أقصـر مـن تلـك التـي يســتغرقها أكثـــر الكُتـــاب فـي الحصـول علـى ألـف قـارئ. تخصـص جـيمس فـي اسـتكشاف آلامـه ومخاوفـه، كمـا أنـه يظهر للناس الضوء الموجود في آخر النفق من دون تجاهل المناطق المظلمة في منتصفه. ويُعد هذا الأمر منعشًا في ظــــل هـــذا العـــالم الملـــيء "بمرشـــدي" التفكـــير الإيجـــابي الحماســـي الـــذين يرســـمون الابتسـامات المصـطنعة علـى وجوههم ويتظاهرون بتهنئة الجميع على نجاحهم.

كانت بعض من منشوراتي الأكثر شعبية على مدونتي منذ عـام ٢٠٠٧ هـي الأقـل اسـتهلاكًا للـوقت، ولكنـها كـانت الأكثـر إزعـاجًا بالنسـبة لـي، ولكـي أكتـب تلـك المنشـورات، أسـأل نفسـي دائـمًا: "مـا الـذي أخجـل مـن الصـراع معـه؟ ومـا الـذي أفعله حيال هذا الأمر؟".

ينصح جيمس بعادة كتابة ١٠ أفكار كل صباح في مفكرة أو دفتر يوميات؛ حيث يساعد هذا التمرين على تقوية "عضلة التفكير" لدينا وزيادة الثقة بإبداعنا عندما نحتاج إليه، لذلك فإن الممارسة المنتظمة للتفكير أكثر أهمية من الموضوعات التي نفكر فيها.

"ماذا إذا لم تكن قادرًا على طرح عشر أفكار؟ إليك الخدعة الخارقة: إن لم تتمكن من طرح عشر أفكار، فاطرح عشرين... فبذلك تضع نفسك تحت ضغوط أكثر من اللازم. إن السعي وراء تحقيق الكمال هو العدو الشرس لعضلة التفكير...

إن عقلك يحاول حمايتك من الأذى، من طرح فكرة محرجة أو غبية قد تسبب لك المعاناة والألم، والطريقة الوحيدة لإيقاف هذه العملية هي أن تجبر [المخ] على طرح أفكار سيئة.

"دعونا نفترض إذن أنك قد كتبت خمس أفكار عن الكتب وكانت جميعها أفكارًا جيدة. والآن، أصبحت عالقًا... حسنًا إذن، دعونا نخرج ببعض الأفكار السيئة، وفيما يلي إحدى هذه الأفكار. Dorothy and the Wizard of Wall Street :

علقت دوروثي في إعصار حملها من كانساس لتهبط عند تقاطع شارعي برودواي وول ستريت في مدينة نيويورك، وكان عليها أن تسير في شارع وول ستريت لتعثر على "حكيم وول ستريت" (لويد بلانكفن، المدير التنفيذي لشركة جولدمان ساك) لكي يعيدها إلى كانساس. وبدلًا من هذا، عرض عليها وظيفة متداول. يا لها من فكرة سيئة. حسنًا، انتقل الآن إلى الأفكار الخمس عشرة التالية.

"بعد ذلك، أقسم أوراقي إلى عمودين: أضع في أحدهما قائمة بالأفكار، وفي العمود الآخر قائمة بالخطوات الأولى.

تذكر وضع الخطوة الأولى فقط، لأنك لا تمتلك أدنى فكرة عن الوجهة التي ستقودك إليها تلك الخطوة الأولى. من بين أمثلتي المفضلة: لم يكن ريتشارد برانسون يحب خدمة شركة الخطوط الجوية التي يسافر على متن إحدى طائراتها؛ لذا واتته فكرة: "سأنشئ شركة خطوط جوية جديدة"... كيف أمكن لناشر مجلات أن يُنشئ شركة خطوط جوية من العدم ومن دون أية أموال؟ خطوته الأولى كانت: اتصل بشركة بوينج ليرى إن كانت تمتلك طائرة يمكنه استئجارها. لا توجد فكرة كبيرة بدرجة تحول بينك وبين اتخاذ خطوتك الأولى. إن كانت الخطوة الأولى تبدو شديدة الصعوبة، بسطها، ولا تقلق مرة أخرى إن كانت الفكرة سيئة؛ فهذا كله ممارسة".

**تيم فيريس: إن لم تتمكن من طرح عشر أفكار جيدة، فاطرح عشرين.**
لقد ثبتت جدوى هذا الشعار، فمنذ عام مضـى تقـريبًا، فكـرت فـي قائمـة تحتـوي علـى "أكثـر الأمـور التـي يمكنـي فعلـها جنـونًا"، بينمـا كنـت أجلـس فـي مؤتمـر وايرد وأستمع للمفكرين غير التقليديين على غرار المصور الأســطوري بلاتــون.
وبعـد الخـروج ببعـض الأفكــار (مثـل: "أتخلى عن جميع أموالي"، "أبيع ممتلكاتي"، "لا أستخدم الإنترنت لستة أشهر")، شعرت بأني عالق؛ لذا، متبعًا أسلوب جيمس، قررت أن أتجاهل جميع الأمور التقليدية وأتصرف بجنـــون.
وســـرعان مـا تعمقــت كثـيرًا فـي مجـال "الأفكــار السيئة"، لدرجة أني وصلت للتفكير في "قطع كلتا قدميَّ " (يا للهول!).
ولكن زادت القائمة أكثر فأكثر، وكانت إحدى الأفكار التي تحتويها تقول: "أذهب في عطلة تأهيلية غير محـــددة المــدة"، والتــي أصــبحت فــي النــهاية إحــدى أكثــر الأفكار التي توصلت إليها أهمية خلال السنوات الخمس الماضية .

نماذج من قوائم جيمس لممارسة "الأفكار اليومية العشر

" ليست جميع قوائم أفكار جيمس تتعلق بعالم الأعمال، بل فــي واقــع الأمــر، قلــة منــها هـي التـي تتعلـق بـالعمل. يقـول جيمس: "من الصعب على المرء أن يطرح ثلاثة آلاف فكرة عن العمل كل عام. وسأكون محظوظًا إن تمكنت من طرح القليــل مــن الأفكــار عــن عـالم الأعمـال. المفتـاح هنـا هـو أن تستمتع بهذه الأفكار، وإلا فلا تنفذها".
فيما يلي بعض الأمثلة للقوائم التي يعدها جيمس، ولم أغير كلماته الخاصة ولكني اختصرتها توفيرًا للمساحة:

- **١٠ أفكار قديمة يمكنني تجديدها.**
- **١٠ أشياء سخيفة يمكنني اختراعها (مثل: الحمام الذكي).**
- **١٠ كتب يمكنني تأليفها( The Choose Yourself Guide to an Alternative Education، وكتب أخرى).**
- **١٠ أفكار عملية لشركات جوجل/أمازون/تويتر/ وغيرها.**
- **١٠ أشخاص يمكن أن أرسل لهم أفكاري.**
- **١٠ أفكار للمدونة الصوتية أو مقاطع فيديو يمكنني تسجيلها (مثــال، عشــاء مــع جــيمس ، مقــاطع فيــديو منشــورة علــى مدونتي أظهر فيها وأنا أتناول العشاء مع بعض الأشخاص عبر**

**برنامج سكايب بينما ندردش معًا).**
**١٠ مجالات يمكنني أن أزيل الوسيط منها.**
**١٠ أمور لا تعجبني بينما يفترض الجميع أنه لا يمكن المساس بها (الجامعات، وملكية المنازل، والتصويت في الانتخابات، والأطباء، وغيرها).**
**١٠ طرق أستغل فيها منشورات قديمة لي وأعد منها كتبًا.**
**١٠ أشخاص أرغب في مصادقتهم (ثم أكتشف الخطوة الأولى للتواصل معهم).**
**١٠ أمور تعلمتها في الأمس.**
**١٠ أمور يمكنني فعلها بطريقة مختلفة اليوم.**
**١٠ طرق تمكنني من توفير الوقت.**
**١٠ أمور تعلمتها من الشخص س، وس هو شخص تحدثت معه مؤخرًا أو قرأت كتابًا من تأليفه أو عنه.**
**وقد كتبت منشورات في هذا السياق عن فرقة بيتلز ومايك جاجر وستيف جوبز وتشارلز بوكويسكي وتينزن جياتسو وسوبرمان وفريكونوميكس وما إلى ذلك.**
**١٠ أمور أرغب في تحسين كفاءتي فيها (ثم ١٠ طرق لتحسين كفاءتي في كل منها).**
**١٠ أمور كنت أهتم بها في طفولتي وسيكون من الرائع إعادة اكتشافها في الوقت الحالي (مثل، ربما يمكنني أن أكتب قصة ابن الدكتور سترابنج المصورة التي خططت لكتابتها دائمًا، وأحتاج الآن إلى ١٠ أفكار عن حبكة القصة).**
**١٠ طرق قد أجربها لحل مشكلة تواجهني.**
لقد أنقذتني هذه القائمة من مكتب ضريبة الدخل عدة مرات.
وللأسف، لم تفلح قواي الخارقة مع إدارة المرور.

عبارات قصيرة ورائعة عن قيمة الجهل الاختياري بعد العمل في مجال الصحافة

"ربما قيل لك: "اعثر على أكثر شيء قد يرهب الناس واكتب عنه... فالأمر يبدو في الصحف كما لو أن الناس يعيشون يوميًّا في فيلم رعب. ولذلك أصبحت أتجنب الصحف".
**تيم فيريس**: يفعل الكثير من الأشخاص الناجحين الأمر ذاته، ومن بينهم نسيم طالب.

لا يحتاج العالم إلى تفسير "لرفضك":

"لم أعد أعطي أية تفسيرات على الإطلاق، وسأضبط نفسي عندما أبدأ بإعطاء تفسيرات على غرار: "أنا آسف، لا يمكنني فعل هذا الأمر لأن لديَّ موعدًا مع الطبيب في ذلك اليوم. أنا مـــريض للغايـــة . لقـــد كســـرت ســاقي خــلال عطلــة نــهاية الأســبوع" أو شــيء مــن هــذا القبيــل، فــأنا أكتفــي بقــول: "لا يمكنني أن أفعل ذلك، وآمل أن يكون كل شيء على خير ما يرام"".

ألم تكتشف هدفك الوحيد الجوهري بعد؟ ربما لست مضطرًّا لذلك.

"انــس الأهــداف.
لا بــأس بــأن ترتضــي بعــدم وجــود هــدف؛ حيث إن السعي لتحقيق هدف وحيد دمر حياة الكثيرين".

كيف تنظم برنامج ماجستير إدارة أعمال للحياة الواقعية؟

من الرائع أن تفكر في الحصول على ماجستير إدارة أعمال.
إن تلــك الشــهادات جــذابة للعــديد مــن الأســباب: اكتســاب مهارات عملية جديدة، أو تطوير شبكة أعمال أفضل، أو - الأكثر شيوعًا - أخذ ما يعد في الواقع عطلة لمدة عامين عن العمل ولكنه يبدو أمرًا جيدًا في السيرة الذاتية.
في عام ٢٠٠١، ثم في عام ٢٠٠٤، كنت أرغب في فعل تلك الأمور الثلاثة.
ســأشاركم فــي هــذا الفصــل القصــير تجــربتي مــع بــرامج ماجستير إدارة الأعمال، وكيف صنعت برنامجي الخاص.
آمل أن يجعلك هذا الفصل تفكر في تجارب واقعية بدلًا من التدريبات النظرية والفرضيات التي لم تختبر (خاصة فيما يتعلق بتحمل المخاطر)، ولعبة إدارة الأعمال برمتها.
لست بحاجة لدفع ٦٠ ألف دولار كل عام من أجل تطبيق المبادئ التي سأناقشها هنا.
تنبيــه أخــير: لــم يُقصــد بــأي مــن الأمــور المــذكورة فــي هــذا الفصل أن تصورني كخبير استثماري، لأني لست كذلك.

**البدايات**

كليــة الدراســات العليــا لإدارة الأعمــال بجامعــة ســتانفورد.
ومــدينة ســتانفورد، بشــوارعها المحاطــة بأشــجار النخيــل، وأسقفها الضاربة إلى الحمرة، دائمًا ما شغلت مكانة فريدة في عقلي.
وقـــد وصــلت رغبتــي المحمومــة فــي الانضــمام إلــى كليــة

ستانفورد للدراسات العليا ذروتها عندما حضرت دورة تدريبية تحت عنوان "ريادة الأعمال ورءوس الأموال المغامرة"، والتي كان يدرسها لنا بيتر ويندل، الذي قاد المراحل الاستثمارية الأولى في عدد من الشركات من بينها إنتويت.
في خلال ٣٠ دقيقة، كان بيت قد علمني عن العالم الواقعي لعالم رأس المال المغامر في مجال رياضة البيسبول أكثر من جميع الكتب التي قرأتها عن الموضوع.
كنت متحمسًا وعلى استعداد تام للتقدم إلى كلية الدراسات العليا لإدارة الأعمال بجامعة ستانفورد.
ومن قد لا يفعل ذلك؟

لذا، وبكل حماس، بدأت في عملية التقديم التي كنت سأكررها لو توافرت لي الفرصة: حمَّلت نموذج التقديم من على الإنترنت كبداية، ثم أخذت جولة في جميع أنحاء الحرم الجامعي، وحضرت مجموعة من المحاضرات.
كانت تلك المحاضرات هي التي أذهلتني كثيرًا.
كانت بعضها رائعة، حيث كانت تُدرس بواسطة مجموعة من النجوم اللامعة في جميع المجالات، إلا أن الكثير من المحاضرات الأخرى كان يدرسها أساتذة نظريون حاصلون على الدكتوراه، والذين كانوا يستخدمون المصطلحات الفخمة والكثير من شرائح برنامج باور بوينت.
وقضى أحد هؤلاء الأساتذة ٤٥ دقيقة كاملة في عرض الشريحة تلو الأخرى لمعادلات متتالية يمكن تلخيصها بالكامل في عبارة: "إن أنتجت منتجًا سيئًا، فلن يشتريه أحد".
لم أكن بحاجة لأن يثبت أحد هذا الأمر لي، ناهيك عن إغراقي بالكثير من المعادلات الحسابية.
في نهاية هذه المحاضرة، التفتُّ إلى مرشد الجولة وسألته عن هذه المحاضرة مقارنة ببقية المحاضرات، فقال: "هذه هي محاضرتي المفضلة".
كانت هذه العبارة بمثابة شهادة وفاة لكلية إدارة الأعمال بالنسبة لي.

## كيف تكوِّن ثروة صغيرة؟

بحلول عام ٢٠٠٥، كنت قد توقفت عن محاولة الالتحاق بكليات إدارة الأعمال، ولكني كنت لا أزال متشوقًا لعمل المزيد عن رأس المال المغامر.
في عام ٢٠٠٧، بدأت أتناول الغداء بصورة متكررة مع العبقري مايك مابلز،

الذي شارك في تأسيس شركة موتيف كوميونيكيشنز (والتي طّرحت أسـهمها للاكتتـاب العـام ووصـل رأسـمالها السـوقي إلـى ٢٦٠ ملـيون دولار) والمـدير التنفيـذي المؤسـس لشـركة تـيفولي (والتـي بـيعت لشـركة آي بـي إم مقـابل ٧٥٠ ملـيون دولار).
وهو الآن شريك مؤسس لشركة فلودجايت فاند.
كـانت حواراتنـا عـادة مـا تتطـرق إلـى عـدد قليـل مـن الموضـوعات، بمـا فيـها الأداء البـدني، وحمـلات التسـويق (كنـت قـد أطلقـت للتـو كتـاب اعمـل أربـع سـاعات فقـط فـي الأسبوع 11 )، وكان أكثر موضوع يهمه في تلك الفترة هو: "المستثمر المنقذ".
عند المقارنة برأس المال المغامر، يتضمن الاستثمار المنقذ وضع قدر ضئيل نسبيًّا من المال - عادة ما يتراوح بين ١٠ و٥٠ ألف دولار - في المراحل الأولى للشركات الناشئة.
في عالم مايك، كانت "المراحل الأولى" تعني مهندسين اثنين ومعـهما نمـوذج أولـي لمـوقع إلكتـروني، أو قـد تعنـي رائـد أعمال ناجحًا أنشأ العديد من الشركات الناشئة ولديه فكرة جديدة.
عادة ما يمتلك المستثمرون المنقذون خبرة عملية ذات صلة، وعادة ما يُنظر إليهم على أنهم "أموال ذكية" - بمعنى آخر، لا تقل نصائحهم وعروضهم قيمة عن الأموال التي يستثمرونها.
بعد عدة لقاءات على الغداء مع مايك، كنت قد عثرت على كليتي لإدارة الأعمال.
قـررت إنشـاء "صـندوق **تيم فيريس**" الـذي سـيستمر لمـدة عـامين والـذي سـيحل محـل كليـة الدراسـات العليـا لإدارة الأعمـال بجامعـة سـتانفورد.
لـم أتبـع الخطـوات الرسـمية المعتادة لإنشاء صندوق قانوني ناجح، بل وضعت خطة واسـتثمرت رأس مـالي الخـاص كمـا لـو كنـت أمتلـك هـذا الصندوق.
لـم تكـن كليـة الدراسـات العليـا لإدارة الأعمـال بجامعـة ستانفورد منخفضة التكلفة، حيث قدرت تكلفتها بحوالي ٦٠ ألف دولار كل عام في ٢٠٠٧، بإجمالي ١٢٠ ألف دولار على مـدار عـامين.
بالنسـبة لصـندوق **تيم فيريس**، كنـت أخطـط لإنفاق ١٢٠ ألف دولار بذكاء على مدار عامين على الاستثمار المنقذ على دفعات تتراوح ما بين ١٠ إلى ٢٠ ألف دولار، أي على عدد من الشركات يتراوح بين ٦ و١٢ شركة إجمالًا.
كان هدف "كلية إدارة الأعمال" هذه هو تعلم أكبر قدر ممكن عن تمويـل الشـركات الناشـئة وتنظـيم الصـفقات والتصـميم السريع للمنتجات ومفاوضات الاستحواذ، وغيرها.
إلا أن المنهج كان جزءًا من كلية إدارة الأعمال، وكان الجزء الآخر يتعلق

بالتعرف على "الطلاب"، والذين من الأفضل أن يكونوا الأشخاص المؤثرين الأكثر ذكاءً في عالم الاستثمار في الشركات الناشئة.
كلية إدارة الأعمال = منهجًا + شبكة معارف.

**كانت أهم سمة لبرنامجي الشخصي لماجستير إدارة الأعمال هي تخطيطي "لخسارة" ١٢٠ ألف دولار.**

تأملت صندوق **تيم فيريس** ناظرًا إلى مبلغ الـ ١٢٠ ألف دولار كمصاريف دراسية مُستثمرة، ولكني كنت أتوقع أن تساوي الدروس المستفادة والمعارف الجديدة قيمة هذا الاستثمار بمـرور الـوقت.
وكـانت خطتـي علـى مـدار العـامين أن أنفـق بصورة منهجية ١٢٠ ألف دولار من أجل خبرة التعلم وليس من أجل العائد على الاستثمار.
لاحظوا من فضلكم أني لن أنصح باتباع تلك الطريقة مع الاستثمار المنقذ، إلا في الحالات التالية:

1. عندما تمتلك ميزة معلوماتية واضحة (اطلاع الخبراء) مـن شـأنها أن تمنحـك مـيزة تنافسـية.
أنـا أعـيش فـي قلـب وادي السـيليكون وأعـرف الكثـيرين مـن كبـار المـديرين التنفيـذيين والمسـتثمرين فيـه، لـذا فـإني أمتلـك مصـادر معلومـات تفـوق أغلـب المسـتثمرين الآخـرين فـي العـالم.
ونـادرًا مـا أسـتثمر فـي شـركات عامـة لأنـي أعلـم جيـدًا أن المحتـرفين فـي هـذا المجـال يمتلكـون أدوات وقـدرات تفوقني كثيرًا.
2. عنـدما تكـون مسـتعدًّا بنسـبة ١٠٠٪ لخسـارة الأمـوال المخصصة "لماجستير إدارة الأعمال"، عليك أن تغامر فقط بما أنت على استعداد لخسارته.
إن كانت الخسائر المالية المحتملة ستقودك إلى الإحباط واليأس ولو بقدر ضئيل، فلا تتبع هذه الطريقة.
3. أن تكون قد تمكنت من إنشاء أو إدارة شركة ناجحة في الماضي.
4. عندما تحدد تمويلات الاستثمار المنقذ بنسبة تتراوح ما بين ١٠ و١٥٪ أو أقل من إجمالي أصولك السائلة.

اشتركت في مدرسة "قضيب رفع الأثقال" للاستثمار التابعة لنسيم طـالب، حـيث انقسـمت الدراسـة إلـى ٩٠٪ فـي صـورة محاضرات الأصول المحافظة على المعادِلات النقدية والـ١٠٪ المتبقية في صورة استثمارات تخمينية يمكن أن تستفيد من "بجعات سوداء" إيجابية.
فـي حالـة تلبيـة المعـايير السـابقة، يبـالغ النـاس فـي تقـدير تحملـهم للمخـاطر. فحتـى إن كنـت تمتلـك ١٠٠ دولار

لتستثمرها، سيظل من المهم استكشاف تحملك للمخاطر. في عام ٢٠٠٧، سألني أحد مديري الثروات: "ما مدى قدرتك على تحمل المخاطر؟".
فأجبته بكل صدق: "لا أعلم"، الأمر الذي أذهله كثيرًا.
ثم سألته عن الإجابات المعتادة من عملائه، فقال: "يجيب أغلبهم بأنهم يمكنهم تحمل هبوط في استثماراتهم يصل إلى ٢٠٪ في ربع سنة واحد".
وكان سؤالي التالي هو: "متى يجزع عملاؤك في الحقيقة ويبدأون ببيع أسهمهم بأسعار منخفضة؟"، أجابني: "عندما تصل نسبة الانخفاض إلى ٥٪ في ربع سنة واحد".
لن يمكنك أن تتوقع إجابتك عن هذا السؤال إن لم تجرب معنى أن تنخفض أسهمك بنسبة ٢٠٪ في ربع سنة واحد.
وعلاوة على ذلك، قد يكون لا بأس بالنسبة لك بأن تخسر ٢٠ دولارًا من مائة دولار، ولكنك قد تفزع عندما تخسر ٢٠ ألف دولار من ١٠٠ ألف دولار.
وقد يكون الرقم الفعلي الذي تخسره من الممكن ألا يقل أهمية عن نسبة الخسارة.
وقـد قـال كـوس دامـاتو، مـدرب مـايك تايسـون الأسـطوري الأول: "تكـون لكـل شـخص خطتـه حتـى يتلقـى لكمـة فـي وجـهه".
وأنـا أقتـرح مـا يلـي علـى المسـتثمرين المنقـذين المحتملين: اذهبوا لأي مكان للتسلية والترفيه ولا تغادروا حتى تنفقوا ٢٠٪ من قيمة تنفقها استثمار معتاد وتشاهدوا هذه الأموال تختفي.
لنفترض أنك تخطط لاستثمار ٢٥ ألف دولار، سأطلب منك أن تنفق عن عمد مبلغ ٥ آلاف دولار على مدار ثلاث ساعات على الأقل، ولكن لا تنفقها كلها على الفور.
فمن المهم أن تسير خسائرك ببطء حتى تتعلم قواعد اللعبة حتى تمارس بعض السيطرة على أمر لا يمكنك السيطرة عليه، وإن لم تتـأثر بعـد خسـارة الخمسـة آلاف دولار (أو ٢٠٪ مـن اسـتثماراتك المعتـادة التـي تخطـط لـها)، ففكـر حينـها فـي القيام بأول استثمار منقذ.
ولكن تقدم بحذر. فحتى بين عباقرة عالم الشركات الناشئة، يسود تعبير يقول: "إن كنت ترغب في جمع ثروة صغيرة، فابدأ بثروة كبيرة واستثمار منقذ".

## الصفقة الأولى والدرس الأول

مـاذا فعلـت إذن؟ انخـرطت فـي العمـل وكسـرت جمـيع قواعدي مثل الأحمق.
كـانت هنـاك شـركة ناشـئة واعـدة قُدرت أقـل مـن قيمتـها بخمـس مـرات، اسـتنادًا إلـى اسـتخدام إحصـاءات مـوقع أليكسـا

مـن أجـل إعـداد التقييمـات (احـذر هـذه الطريقـة). فحتى إذا اتبعت إجراء آمنًا مثل خطة خروج من السوق بقيمة ٢٥ مليون دولار، فسيمكنني أن أسترد بسهولة مبلغ الـ١٢٠ ألف دولار الذي أخطط لاستثماره.
وقـــد تحمســـت كثـيرًا وكتبــت شـيكًا بمبلــغ ٥٠ ألــف دولار.
فسألني مايك في أثناء لقائنا لتناول القهوة: "إنها مخاطرة كبيرة نسبة إلى استثمارك الأول، أليس كذلك؟". كان حدسي يقـول بإصـرار: لـيس هنـاك مجـال للخسـارة. كنـت مقتنـعًا، فطبقًا للمستثمرين الآخرين وكل هذه الإثارة التي تحيط بالصفقة، كانت تلك الشركة على وشك تحقيق نجاح مبهر.
وقد دخلت تلك الشركة الناشئة العناية المركزة في غضون عامين وماتت بعد ذلك بفترة قصيرة، وخسرت الـ ٥٠ ألف دولار بأكملها.
وا أسفاه!

## اتباع القواعد

الدرس ١: إن كنت قد وضعت قواعد ذكية، فاتبعها.
فيمـا يلـي بعـض القواعـد التـي نجحـت معـي بشـكل جيـد. لاحظ أني لست بحاجة لاتباعها جميعًا، ولكني أرغب في اتباع أغلبها:

• إن كان للشركة مؤسس واحد، فلا بد أن يكون مؤسسًا فنيًّا، وإن كان لها شريكان مؤسسسان فنيان، فسيكون هذا مثاليًّا.

• لا بد أن أكون متلهفًا لاستخدام المنتج بنفسي. قد يتسبب هذا في تجاهلي للكثير من الشركات الرائعة، ولكني بحاجة إلى سوق مؤكدة يمكنني فهمها.

• فيما يتعلق بالنقطة السابقة: المنتجات والخدمات التي تتعامل مع المستهلك مباشرة (مثل، أوبر، تويتر، فيسبوك، وغيرها) أو المنتجات أو الخدمات التي تركز على الشركات الصغيرة (مثل شوبيفي)، وليس تلك التي تقدم برمجيات للمؤسسات الكبيرة - تلك هي الشركات التي يمكنني التأثير بصورة مباشرة على تقييماتها عبر مدونتي، وترويجي لها بين جمهوري، وتقديمها للصحفيين، وما إلى ذلك.

• أن يكون لديها أكثر من ١٠٠ ألف مستخدم نشط أو مؤسس - أو أكثر - سبق له تأسيس شركات أخرى وصاحب عمليات خروج سابقة، أو لديها ما يزيد على ١٠ آلاف من العملاء الذين يدفعون المال مقابل المنتج أو الخدمة.
إني أحاول، قدر الإمكان، أن أصب البنزين على النار، وليس البدء في إشعالها.

• أن يكون لديها ما يزيد على نسبة ١٠٪ من نمو النشاط كل شهر.

• أن يكـــون لــــديها "جـدول رسـملة" نظـيف، أقـل قـدر مـن التمويلات السابقة (أو من دون أية تمويلات سابقة)، من دون أية جولات تمويل مرحلية.

• شركات تعمل في الولايات المتحدة الأمريكية، أو شركات على استعداد لإنشاء كيانات قابلة للاستثمار في الولايات المتحدة الأمريكية. على سبيل المثال، بدأت شركة شوبيفي عملها في كندا.

• هـــــل عمــــل مؤســـسوها مـــن قبـــل فـــي وظـــائف خـــدمية متواضعة، مثل العمل نُدلًا أو خدمًا في المطاعم؟ إن كانوا قد فعلوا، فمن المرجح أن يستمروا مستقرين لفترة أطول؛ فالقدر الأقل من الشعور بالاستحقاق وجنون العظمة يعني اتخـــــاذ قـــرارات أفضـــل وصـــحبة أفضـــل، حـــيث إن هـــذه الاستثمارات تستغرق عادة بضعة أعوام.
بحلـول نـهاية عـام ٢٠١٠، ومـع اتبـاع تلـك القواعـد، كـان قـد حالفني الحظ وحققت عمليتي خروج ناجحتين.

تحققت عملية الخروج الأولى عندما استحوذت شركة IAC على شركة دايلي بيرن، الأمر الذي ضمن لي ألا أخسر جميع أموالي التي وضعتها في الصندوق الذي سيستمر لعامين، على افتراض أنني لم أبدد العائدات بطيش.
ملحوظة عن شركة دايلي بيرن ذات صلة بالموضوع: لقد توافقت الشركة مع المعايير التي وضعتها في قائمة المرجعية، ولكن أغلب المستثمرين الذين طلبت منهم المشاركة - (وليس جميعهم) - رفضوا؛ لأن مؤسسي الشركة كانوا يعيشون في ولايتي ألابـاما وكـولورادو بـدلًا مـن أحـد المـراكز التكنولوجيـة فـي البـلاد. وقـد شـرح لـي مـايك مـابلز قاعـدة فـي ذلـك الـوقت، طبقتها على الكثير من صفقاتي منذ ذلك الحين: عادة ما يكون كسر قواعدك من أجل الاستثمار مع مستثمرين كبار فكرة سيئة، إلا أن اتباع قواعدك عندما يرفض الآخرون شركة ناشئة قد يكون أمرًا مبهر النجاح .

قد تبدو عملية الخروج الثانية غريبة. تذكر أن التعلم كان هدفي الرئيسي من القيام ببرنامج ماجستير إدارة الأعمال الواقعي منذ البداية.
كـــان خـــروجي الثـــاني هـــو شـــركتي الخاصـــة ، فمـــن خـــلال اســـتخدام مـــا تعلمتـــه مـــن الاســـتثمار المنقـــذ حـــول هيـــاكل الصفقات وعمليات الاستحواذ، أصبحت أقل خوفًا من فكرة "بيع" الشركة.
فلا يتعين أن يكون الأمر معقدًا، كما تعلمت، وبيعت شركة براين كويكن في أواخر عام ٢٠٠٩.

وكان هذا يعني أن العائد على استثماراتي فيما يخص ماجستير إدارة الأعمال الواقعي الخاص بي - بناءً على هذين الخروجين الناجحين وحدهما - ضعف "الرسوم الدراسية".
والآن، قد تبدو أرباحي تافهة بالنسبة للبعض (١٢٠-٢٠٠ ألف دولار مقابل عامين من الجهد؟)، ولكن من المهم ملاحظة أمرين:

1. بيع شركتي أتاح لي بصورة كاملة الوقت للتركيز على أمور أخرى، مثل كتاب The 4-Hour Body، الذي حل في المرتبة الأولى على قائمة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعًا وخلق آلاف الفرص.
2. لم يكن الخروجان الناجحان نهاية القصة، بل بدايتها.

قــد تظــل الاســتثمارات فــي الشــركات الناشــئة قصــيرة ولا يمكن تسييلها طوال ٧ أو ١٠ سنوات، ولهذا السبب تكون "فتـــرة التمويـــل" لأغلـــب صـــناديق رأس المــال المغــامر ١٠ سنوات، فتلك هي الفترة التي تستغرقها أغلب الشركات الناجحة لتُطرح للاكتتاب العام أو يتم الاستحواذ عليها من قبل شركة أخرى.
بمعنى آخر: لن تعرف إذا ما كنت بارعًا أو سيئًا في الاستثمار المنقذ، أو مصيبًا أو مخطئًا في رهاناتك، لفترة طويلة.
إذن، ما بعض الرهانات الأخرى التي أجريتها في الفترة ما بـــين ٢٠٠٧ و ٢٠٠٩؟ انتـــهى المطـــاف ببعــض الرهــانات بــأن أصبحت تمويلات لشركات في المراحل اللاحقة بدلًا من تمويلات تأسيسية أو جولات تمويل أولى؛ إذ بدأت دعوتي لصفقات على غرار ما يلي:

• شوبيفي (اكتتاب عام - مستشار).
• أوبر (لم يتم الاستثمار بعد ولكني أتطلع لأن يكون أكبر استثماراتي).
• فيسبوك (اكتتاب عام).
• تويتر (اكتتاب عام).
• علي بابا بسعر ٩ دولارات للسهم الواحد (اكتتاب عام).

بينما أؤلف هذا الكتاب في عام ٢٠١٦، تمكنت من تحقيق من ٦ إلى ١٠ عمليات خروج ناجحة أخرى، كما تمكنت من بيع بعــض مــن أســهمي الخاصــة فــي "الســوق الثانويــة".
عنـدما تطـــرح الشـــركات الناشــئة دورات جــديدة للتمويــل، فإنــها تعرض هذه الأسهم في بعض الأحيان على حملة الأسهم الحاليين.
جدير بالذكر أني عدلت من طريقتي الاستثمارية في الفترة ما بين ٢٠٠٨ و٢٠١٠ بسبب خسارة الخمسين ألف دولار الأولى وحدود استثماراتي التي حددتها لنفسي والتي لا تتعدى ١٢٠ ألف دولار كرأس مال أولي.

كما اتبعت القواعد الإضافية التالية والتي - على الرغم من أنـــها تبـــدو اســتبدادية - ســاعدتني علــى اســتبعاد ٩٠٪ مــن الصفقات وعدم خسارة المال.
وقد استخدمت هذه القواعد حتى عام ٢٠١٠ تقريبًا، وهي الفترة التي أصبحت أمتلك فيها رأس مال أكبر، و أ) فضلت استثمار المال بدلًا من الوقت (فهو أسهل في قياسه)، و ب) تمكنت من استخدام قواعد مختلفة قليلًا، حيث إني أصبحت أمتلك شبكة أمان أكبر.
**حتى إن لم تكن تهتم بلعبة الاستثمار في الشركات الناشئة، فيجب أن تهتم بتحديد القواعد التي تصعب عليك اتخاذ القرارات المدمرة والسيئة، وفيما يلي بعض القواعد التي ساعدتني.**
**إن تمكنت كل شركة ناشئة من تحقيق خروج بقيمة تفوق خمسة أضعاف تقييم جولتها التمويلية الأولى الحالي، فسيمكنها أن تغطي ثلثي رأس مالك التمويلي.**
ســـتفشل أغلـــب شـــركاتك الناشـئة، لـذا يجـب أن تعـوض الشركات الناجحة تلك الخسائر.
لنفتــرض أن هنـاك شـركة ناشـئة عرضـت عليـك اسـتثمارات بقيمــة ١٥ ألــف دولار، وســوف يبلــغ تقــييم "مــا بعــد المــال" لقيمتها ١.٥ مليون دولار بعد جولة التمويل.
إن استخدمنا قاعــدة "الثلثـين" وكـانت أموالـك (مثلـي فـي الفتـرة مـا بـين عــامي ٢٠٠٧ و ٢٠٠٩) تبلــغ ١٢٠ ألــف دولار، فــيجب عليــك ألا تستثمر ١٥ ألف دولار في تلك الشركة، حيث إن ١٥ ألفًا × ٥ = ٧٥ ألف دولار.
إن ثلثي مبلغ الـ ١٢٠ ألف دولار هو ٨٠ ألف دولار، وسيكون عليك أن تستثمر المزيد قليلًا، أو خفض التقييم، أو إضافة دورك الاستشاري (المزيد عنه فيما يلي) والحصول على المزيد من الأسهم في المقابل.
وهذا لا يأخذ بعين الاعتبار تخفيض قيمة الأسهم، وهو أمر خارج نطاق هذا الكتاب، ولكنه محتمل الحدوث في أغلب الحالات.
**إن تمكنت شركة ناشئة من تحقيق خروج بقيمة تفوق ثلاثة أضعاف تقييمها الحالي، فإنها ستتيح لك أن تربح ٣٠٠ ألف دولار بسهولة.**
كانت هذه من بين طرقي المفضلة لاختيار أو عدم اختيار الشركات الناشئة، ورغم أنني قد أحب شركة ما، فإنني لا أستطيع العمل بدوام جزئي طوال ٧ أو ١٠ سنوات مقابل ٥٠ ألف دولار.
دعونــا نفتــرض أن شـركة مـا بلـغ فـي النـهاية تقـييم مـا بعـد المــال لقيمتــها ٣ ملايــين دولار.
فــإن ســاعدت ملاكـها علـى مضاعفة قيمة الشركة أكثر من ثلاث مرات لتصل إلى ١٠ ملايــين دولار.
فمــا المبلــغ الــذي ســأربحه إن لـم تكـن هنـاك جــولات تمويــل

أخـرى؟ إن كـان المبلـغ ٥٠ ألـف دولار، فـإن العمل بها لن يستحق العناء بالنسبة لي.
فمع وضع الوقت المُسـتثمر فـي الحسـبان، إذا كـان بـإمكاني تحقـيق خمسـة أضـعاف هـذا المبلـغ مـن القيـام بـأمور أخـرى، فمـن غـير المنطقي أن أدخل في تلك الصفقة.

## الانتقال من مستثمر /مستثمر/ مستشار /مستشار

دعنا نفترض أنك قد التزمت بإنفاق ٦٠ ألف دولار كل عام على استثمارات منقذة، مثلما فعلت أنا من دون أن أدرك ما الذي كنت أشترك فيه، فإن هذا سيعني أمرين:

1. لن تتمكن من الالتزام بالقواعد السابقة المتعلقة "بتغطية ثلثـي المـال" أو "ربـح ٣٠٠ ألـف دولار عنـد مضـاعفة قيمـة الشركة ثلاث مرات" مع الكثير من الشركات. ربما ستقوم بعدد يتراوح بين ثلاثة وستة استثمارات.
2. القيام بعدد يتراوح بين ٣ و٦ استثمارات لا ينجح بوجه عـام فـي مجـال الاسـتثمار المنقـذ، حـيث تشـير معظـم الاحتمالات إلى فشل ٩ استثمارات من كل ١٠ استثمارات.

لذا من المستحيل تقريبًا أن تحصل على توزيع إحصائي جيـد باسـتثمارات ٦٠ ألـف دولار كـل عـام.
ولـن تصـلح هـذه الحسابات، بل ستفشل بشكل خاص إن أفسدت الأمر مثلما فعلت أنا عندما بالغت في الشعور بالحماسة وخسرت ٥٠ ألف دولار في استثماري الأول.
سأشرح فيما يلي كيف صححت مساري وتعاملت مع هذه المشكلة: أولًا، اسـتثمرت مبـالغ بالغـة الصـغر فـي عـدد قليـل مـن الشـركات الناشـئة المختـارة، خاصـة تلـك المـدرجة فـي الشبكات المتماسكة لـ"مسرِّعات الأعمال" (التي كان يُطلق عليـها فـي السـابق اسـم حاضـنات الأعمـال) مثـل واي كومبينـاتور وتيكسـتارز. بعـد ذلـك، بـذلت أقصـى مـا فـي وسعي من أجل تحقيق أرباح تفوق وتتخطى استثماراتي.
بمعنـى آخـر، أردت مـن المؤسـسين أن يسـألوا أنفسـهم: "لـمَ يساعدنا هذا الرجل كثيرًا في مقابل هذا العدد القليل من الأسـهم؟".
كـان هـذا ضـروريًّا مـن أجـل تكـوين سـمعة لـي كمضيف للقيمة - شخص يساعد كثيرًا بمقابل ضئيل.

ثانيًا، بناءً على تلك السمعة المزدهرة، بدأت التفاوض على اتفـاقات مختلطـة مـع شـركات ناشـئة تتضـمن بعـض الاستثمارات، بالإضافة إلى الحصول على أسهم في مقابل العمل كاستشاري كشرط

أساسي. وأسهم "الاستشارة" هي أسهم أحصل عليها بمرور الوقت (فلنقل، ١/٢٤ من إجمالي الأسهم كل شهر على مدى عامين)، ولكنني لا أدفع مقابلا ماليًّا لها، ويمكن للشركة أن تلغي هذا الاتفاق في أي وقت تراه إن لم أكن أؤدي عملي.

ثالثًا وأخيرًا، انتقلت إلى مجال الاستشارات الخالصة. وبعد نهاية العام الأول من صندوق **تيم فيريس**، كانت أكثر من ٧٠٪ مـن "اسـتثماراتي" فـي الشـركات الناشـئة تتـم بواسـطة الوقت وليس المال. وفي خلال الستة أشهر الأخيرة من الفترة التي حددتها للصندوق، لم أحرر سوى شيك واحد لإحدى الشركات الناشئة.

وقد مكنني الانتقال التدريجي من الاستثمار الخالص إلى الاستشارات الخالصة من تقليل مقدار رأس المال المُستثمر، وزيـادة نسـب الأسـهم، وإنجـاح رأس مـالي البـالغ ١٢٠ ألـف دولار، برغم أخطائي المبكرة. كما أعتقد أن تلك الطريقة قد سـاعدت علـى تحقـيق نتـائج أفضـل بالنسـبة للشـركات الناشئة".

وفـي النـهاية، أصـبحت الشـركات الناشـئة هـي الإوزة التـي تبيض لي ذهبًا، وعندما حلل موقع سي بي إنسايتس أفضل ١٠٠٠ مسـتثمر منقـذ فـي عـام ٢٠١٤، وضـعوني فـي المـركز السـادس. والمثـير للسـخرية، أننـي تـوقفت حـاليًّا عـن الاستثمار المنقذ تمامًا، رغم أنه سيحقق لي عائدات تفوق عشر مرات ما قد أحققه من النشر وأي شيءآخر. لماذا؟ ستقرأ هذا في ص ٤١٨.

ولكن، كفانا حديثًا عن الأمور الفنية.
دعنا نلقِ نظرة على بعض الخيارات الأخرى بالنسبة لك.

## إنشاء برنامجك الخاص للدراسات العليا

كيف يمكنك إنشاء برنامج ماجستير إدارة الأعمال أو أي برنـامج دراسـات عليـا آخـر؟ فيمـا يلـي ثلاثـة خيـارات مـع تكاليفها الافتراضية، والتي تعتمد بكل وضوح على نوعية البرنامج ذاته:

## ماجستير الآداب في الكتابة الإبداعية - ١٢ ألف دولار سنويًّا

كيف تنفق (أو تضحي بـ) مبلغ ١٢ ألف دولار كل عام لكي تصبح بارعًا في الكتابة الإبداعية؟ إن كنت تربح ٧٥ ألف دولار كل عام، فإن هذا قد يعني أنك ستنضم إلى مجموعة كتاب وتتفاوض على أخذ عطلات من العمل أيام الاثنين (للتركيز على كتابة مسودات رواية أو سيناريو) في مقابل خصومات من الراتب تصل إلى ١٠ أو ١٥ ألف دولار.

## ماجستير العلوم السياسية - ١٢ ألف دولار سنويًّا

استخدم الطريقة ذاتها لتخصيص يوم واحد في الأسبوع للتطـوع أو العمـل فـي حملـة سـياسية.
قـرر أن تقـرأ كتـابًا واحدًا كل أسبوع من كتب المنهج الإجباري للسنة الدراسية الأولى بقسم العلوم السياسية بجامعة جورج تاون.

## ماجستير إدارة الأعمال - ٣٠ ألف دولار سنويًّا

التزم بإنفاق ٢٥٠٠ دولار شهريًّا على اختبار "تأملات" مختلفة مُعدة لكي تكون مصادر للدخل التلقائي.
انظر كتاب اعمل أربع ساعات فقط في الأسبوع أو ابحث على محرك بحث جوجل عن "أمثلة على أفكار فيريس" كنقطة بداية.
وبوجه عام الـــتزم، ضـــمن الحـدود الماليـة المعقولـة، بـالفعل بـدلًا مـن النظريات.
تعلم أن تواجه تحديات الواقع بدلًا من اللجوء إلى الأسوار الأكاديمية الآمنة.
يمكنك السيطرة على أغلب المخاطر، ولن يمكنك أن تتخيل الفوائد التي ستعود عليك.

المصادر

بالنسبة للمهووسين بالتكنولوجيا من بينكم، فيما يلي بعض المصـادر لمعرفـة المزيـد عـن الاسـتثمار المنقـذ أو تأسـيس الشـــركات التقنيـــة أو انتقـــاء الشـــركات المناســبة للعمــل لصالحهاVenture : Dealsمن تأليف براد فيلد وجايسون مندلسون.
Venture Hacks (venturehacks.com )أنشأ الموقع كل مـن نـافال رافيكـانت وبـاباك "نـيفي" نـيفي، وهـو عبـارة عـن محتوى إرشادي مجاني عن أي جانب يمكنك تخيله لهذه اللعبـــة.
قـــد يحتـــوي المـــوقع علـــى بعـــض المصـــطلحات والتعميمـــــات القـــــديمة، ولكنــــها لا تتعـــدى نســـبة ٢٠٪ مــن المحتوى، كما أن النظريات والإستراتيجيات دقيقة تمامًا.
AngelList، الموقع الذي تشارك في تأسيسه أيضًا كل من نـافال ونـيفي، وهـو مفيـد للغايـة فيمـا يتعلـق بـالعثور علـى الصفقات، والتعرف على من يستثمر في ماذا، والعثور على الوظـــائف فــي الشـركات الناشـئة سـريعة النمـو.
أنــا أعمــل مســتشارًا لمــوقع AngelList ، ويمكنــك أن تــرى

محفظتـي الاســـــتثمارية كاملـــة علـــى العنـــوان الإلكتـــروني التـــاليangel.co/tim :

## سـكوت آدمز



ســكوت آدمز ( تويتــر ، @SCOTTADAMSSAYS :وموقعــه الإلكتروني DILBERT.COM )



مبتكر قصص ديلبرت المصورة، والتي نُشـرت بتسـع عشـرة لغة فيما يزيد على ٢٠٠٠ صـحيفة فـي ٥٧ دولـة، كمـا أنـه مـؤلف الكتـب الأكثـر مبـيعًا التالب How to Fail at Almost Everything and Still Win Big، و God's Debris ، و

The Dilbert Principle .
الحيوان الرمزي: كلب الراعي الأسترالي

خلف الكواليس

• أنجبت والدة سكوت شقيقته الصغرى بينما كانت تحت تأثير التنويم المغناطيسي والذي خيرها طبيبها لأن تخضع له.
لم تأخذ والدته أية مسكنات ألم، وظلت واعية طوال عملية الولادة.

• دائمًا ما يعزو نافال رافيكانت الفضل في تحسن أسلوبه في الكتابة إلى منشور سكوت القصير على مدونته المنشور تحت عنوانThe Day You Became a Better Writer

## القصص الكارتونية الأقل شهرة التي يقرؤها ويستمتع بها

F Minus

Pearls Before Swine

عناصر الفكاهة الستة

يـؤمن سـكوت بـأن هنـاك سـتة عناصـر للفكاهـة: المشـاغبة والمـهارة والـذكاء والجاذبيـة والغرابـة واللـؤم والتمـيز - ويجب عليك أن تمتلك عنصرين فقط من هذه العناصر لكي تنجح.
"دعنـي أعطـك مثـالًا: عـادة مـا تتصـل الجاذبيـة بـالأطفال والكلاب، والغرابة تتصل بأي شيء يخرج عن المألوف.
إن كنـت تعلـم تـاريخك مـع القصـص الكارتونيـة، سـتدرك أن قصص The Far Sideالكارتونية قد استخدمت في الأساس بُعد الخروج عن المألوف؛ لذا ستجد فيها حيوانات تتكلم.
"بمجرد أن تكلم الحيوان، يكون قد حصل على بُعد واحد، إنه يبدأ السابق، وهو متقدم عليك بالفعل إن كنت رسامًا جـالسًا يقـول لنفسـه: "أعتقـد أنـي قـادر علـى إعـداد قصـة مصورة عن أي شيء، إن العالم بالكامل بين يدي"... لقد حصل على الغرابة، وبعد ذلك سوف يجعل الحيوان يقول شيئًا، عادة بنفس طريقة وأسلوب البشر، وهذا هو الجزء المميز.
"ألق نظرة على أفضل قصة مصورة على الإطلاق، والتي أعتقد أن الجميع

في العالم سيتفقون على أنها .Calvin and Hobbes
وفيها ستجد نمرًا يتحدث، وهو جذاب وغريب؛ لذا فإن رسام الكارتون قد
ارتقى ببُعد قصص The Far Side الواحد كنقطة بداية.
فبمجرد أن تبدأ بقراءة Calvin and Hobbes، ستحصل على بُعد الجاذبية، لأن
رسومات القصة مذهلة، كما أنه ضاعف من قدر الجاذبية لأنه رسم
طفلًا وحيوانًا - حيوانًا جذابًا؛ لذا فإنه بدأ الفكاهة قبل حتى أن يكتب أية
دعابة؛ لذا إن جعل الطفل يقوم بأية مشاغبة - كذلك أي أمر سيئ يحدث لأي
شخص كان (لؤمًا) - سيكون هذا بالطبع أحد أبعاد الفكاهة...".

### ستظل بحاجة في بعض الأحيان لأن ترجئ اتخاذ القرار

"لأنه كانت لدي تلك الشخصية ديلبرت، والذي كان من نوعية
الشخصيات الذين يفضلون البقاء وحيدين، رغبت في منحه كلبًا حتى
يكون هناك شيء ما ليتفاعل معه، وأردت أن يكون اسم الكلب متوافقًا
مع اسم ديلبرت، لذا كان اسم الكلب دوجبيرت الأصلي هو ديلدوج [وهي
كلمة مسيئة]".
تيم: "هل وصل اسم ديلدوج إلى مرحلة الطباعة؟".
**سكوت**: "لا، فقد قررت بعد تفكير أن الاسم لن يكون قرارًا تسويقيًّا جيدًا،
ليس بالنسبة للصحافة على الأقل، لأن جميع الصحف حاصلة على
التصنيف G الذي يجعلها مناسبة لجميع الأعمار".

### "الأنظمة" في مقابل "الأهداف"

ساعدني سكوت على إعادة تركيزي، طبقًا لكلماته الحرفية، على "الأنظمة"
وليس "الأهداف". يتضمن هذا التركيز اختيار المشروعات والعادات، التي إن
رآها الجميع قد تؤدي إلى "الفشل"، ستمنحك مهارات أو علاقات قابلة للنقل.
بمعنى آخر، يمكنك أن تختار الخيارات التي تمكنك من تحقيق "النجاح"
الحتمي بمرور الوقت، بينما تنشئ الأصول التي تنتقل إلى المشروعات
التالية.
في الأساس، يمكن التفكير في "الأنظمة" كأن تسأل نفسك: "ما المهارات أو
العلاقات الدائمة التي يمكنني تطويرها؟"، في مقابل "ما الهدف قصير الأمد
الذي يمكنني تحقيقه؟".
قد يحمل السؤال الأول التأثير العنيف لكرة الثلج، في حين لا يحتمل الثاني
سوى النجاح أو الفشل من دون أية جائزة ترضية عند الفشل.
كتب سكوت عن هذا الأمر بالتفصيل في كتابهHow to Fail at Almost

Everything and Still Win Big: Kind of the Story of My Life .
فيما يلي مثال واقعي لهذا الأمر:

"عندما بدأت الكتابة على مدونتي، كانت زوجتي تسألني ا دائـمًا عــن هـدفي. وقـد بـدا أن المـدونة تضـاعف مـن أعبـاء العمل عليَّ ولكنها كانت تعود عليَّ بزيادة طفيفة قدرها ٥٪ فــي دخلــي ولــم يكــن لــها تــأثير كبــير علــى حيــاتي. كــانت المدونة تبدو استغلالًا سيئًا لوقتي.
وحاولت أن أشرح لها أن المدونات عبارة عن نظام وليس هدفًا؛ ولكني لم أنجح في هذا، وسأحاول مرة ثانية هنا. "الكتابة مهارة تتطلب الممارسة؛ لذا فإن الجزء الأول من نظامي يتضمن الممارسة المنتظمة. لم أكن أعلم ما أتدرب من أجله بالتحديد، الأمر الذي حول الكتابة إلى نظام وليس هدفًا. كنت أنتقل من مكان به احتمالات منخفضة (كاتب غير متمرس) إلى مكان به احتمالات كبيرة (كاتب متمرس يقرأ الكثيرون أعماله).

"كان الجزء الثاني من نظامي مع المدونات نوعًا من عملية البحث والتطوير الخاصة بالكتابة. كنت أكتب في مختلف أنواع الموضوعات وأرى أيها يحصل على أفضل التعليقات، كمــا كنــت أكتــب بمختلــف "الأصــوات"؛ فـأنا أمتلـك صـوتي الخاص المستنكر للذات بطريقة فكاهية، وصوتي الغاضب، وصـــــوتي المفكـــر، وصـــوتي التحلـــيلي، وصـــوتي نصـــف المجنون، وصوتي العدواني، وغيرها الكثير من الأصوات. ويبرع القراء في إخباري بالأصوات الناجحة والفاشلة. "عنـــــدما التفتـــت صـــحيفة وول ســـتريت جورنـــال إلـــى منشـــوراتي علـــى المـــدونة، طلبـــوا منـــي أن أكتــب بعـض المقالات كضيف خارجي، وبفضل جميع ممارساتي السابقة فــي الكتابــة، ومعــرفتي بالموضــوعات التــي تتلقــى أفضـل التعليقات، لاقت المقالات رواجًا كبيرًا. لم تدرَّ تلك المقالات علــيَّ الكثــير مــن الأمــوال أيــضًا، ولكنـها تـوافقت تمـامًا مـع نظامي للممارسة العامة.
"جذبت كتاباتي في صحيفة وول ستريت جورنال وكذلك ممارســاتي العامــة علــى المــدونة اهتمــام ناشــري الكتــب، وتحول هذا الاهتمام إلى صفقة لنشر كتاب، وأدى الكتاب إلــى طلبــات إلقــاء الخطــب التــي كــانت مربحــة علـى نحـو محير. وقد وصلت أخيرًا إلى اليوم الذي أجني فيه ثمار كتاباتي على المدونات، ولكني لم أكن أعلم مسبقًا أن الأمر سـيصل إلـى هـذه المرحلـة. لقـد وفـرت لـي منشـوراتي علـى المــدونات العشــرات مــن فــرص العمـل علـى مـدار السـنوات الماضية، لذا كان من الممكن أن تتخذ الأمور أي مسار".

**تيم فيريس**: لم أكن أنوي على الإطلاق أن تتحول مدونتي الصوتية إلى

عمل يدر عليَّ المال. كنت قد استنزفت كامل قوتي بعد إصدار كتاب- The 4 Hour Chefوالذي وصل عـدد صـفحاته إلـى ٧٠٠ صـفحة تقـريبًا، وكنـت بحاجـة إلـى راحـة عارضـة وإبـداعية مـن المشـروعات الكبـيرة.
ولأنـي اسـتمتعت كثـيرًا عنـدما أجـرى كـل مـن جـو روجـان، ومـارك مارون، وناردیست وغیرهم من عمالقة المدونات الصوتية، لقـاءات معـي، قـررت تجربـة نـوع مـن الحلقـات الصـوتية الطويلـة يسـتمر لسـت حلقـات. وإن لـم يعجبنـي الأمـر بعـد الحلقة السادسة، كنت سأستسلم وأمضي قدمًا إلى عمل آخـر. كـان المنطـق الـذي أتبعـه: أسـوأ السـيناريوهات، وستساعدني التجربة على تحسين مهارتي في اللقاءات الصحفية، وستجبرني على تحسين الأسئلة التي أطرحها، وستمحو عثراتي اللفظية، وجميعها أمور ستساعدني كثيرًا فـي المشـروعات التاليـة.
ولـن تمنحنـي حلقـة واحـدة أو حلقتان الممارسة الكافية التي ترفع من منحنى تعلمي نحو الأعلى؛ لذلك اخترت أن تكون ست حلقات كتجربة، وقد مرت حتى الآن ٢٠٠ حلقة منذ ذلك الحين.

عن التأثير الغريب للتأكيدات

أعتقد أنه من المهم ذكر جميع التفاصيل في هذا الجزء، لذا فإنه سيكون أطول من المعتاد؛ حيث إنه يتحدث عن أحد تلك الأمور التي يجب ألا تنجح ولكنه يؤدي، على ما يبدو، إلى تحسين الفرص. وقد طبقت طريقة سكوت على حياتي بعد أن حضرت محاضرة ألقاها توني روبنز، أما الآن، فإليكم قصة سكوت الأصلية:

"دعنـي أقـل أولًا [إننـي لا أصـدق] إنـك إن قلـت عبـاراتك التأكيدية، فإن شيئًا عجيبًا سيحدث، والعالم سيتغير بشكل مـا [غـير علمـي] ... مـا قلتـه هـو أنـي اسـتخدمت الأسـلوب، وحصلت على تجربة معينة، والتي أود أن أتشاركها معك، ثم سأقص عليك القصة...

عندما كنت في العشرينات من عمري، كنت أتلقى دروسًا فـي التنـويم المغناطيسـي لأتعلـم كـيف أصـبح منـومًا مغناطيسيًّا محترفًا وأحصل على شهادة بذلك. وذات يوم، قالت واحدة من السيدات اللاتي كن يحضرن هذا الدرس: "عليك أن تجرب هذا الأمر المُسمى بالعبارات التأكيدية، لقد قرأت عنها في كتاب، ولكني لا أتذكر اسمه"... لذا، لا يمكنني أن أخبرك باسمه، لأنها لم تخبرني باسمه، ثم قالت: "إنها ناجحة جدًّا".
**"كل ما عليك فعله هو أن تنتقي هدفًا وتكتبه ١٥ مرة يوميًّ ا في جملة بعينها، مثل: "أنا، سكوت آدمز، سأصبح رائد فضاء".**
**وتكرر هذا الأمر كل يوم** ؛ وبذلك سيبدو الأمر كأن العالم أصبح يلقي

بالفرص السانحة عليك.
قد تبدو بالنسبة لك كأنها مصادفات، وسواء كانت مصادفات أم لا، فالأهم هو أنها تظهر أمامك فجأة.
"لذا قادتني شخصيتي المتعقلة لأن أقول: يبدو الأمر كأنه مضيعة كبيرة للوقت. لا يوجد أمر علمي يفسر هذا الهراء.
ولقـــد أقنعتنـــي لأنــها كــانت عضــوًا فــي الجمعيــة الــدولية للأذكياء مينسا، أي أنها ليست حمقاء.

"كانت العبارتان التأكيديتان الملحوظتان هما: الأولى، قلت إنني سأصبح المؤلف صاحب الكتب الأكثر مبيعًا، وكان هذا قبل أن أبدأ كتابة أي كتاب أو أتلقى أية دروس عن الكتابة، عدا دورة عن الكتابة العملية استغرقت يومين، ليس أكثر.
وأصبح كتاب The Dilbert Principle يتصدر قائمة الكتب الأكثر مبيعًا.

"كانت هناك فترة انقطاع... فقدت فيها صوتي، [بدأت هذه الحالــة فــي عــام ٢٠٠٥ بســبب خلــل النطــق التشــنجي] ولــم أستطع النطق طوال ثلاثة أعوام ونصف العام... كانت هذه هي المرة الثانية التي استخدمت فيها العبارات التأكيدية. وكانت العبارة كالتالي: أنا، سكوت آدمز، سأتحدث بطلاقة. والآن، أدرك أنني لا أتحدث بطلاقة، ولكن، عندما نعود إلى هذه القصة، سترى أن الأمور كانت أكثر سوءًا بكثير".

تيم: "كيف تستخدم هذه العبارات التأكيدية بالضبط؟".
**سكوت**: "سأخبرك كيف فعلت هذا بالضبط، ولكني سأقول لك إنني على يقين بأن الطريقة لا تهم - أعتقد أن ما يهم هو درجة التركيز والالتزام بهذا التركيز؛ لأن العبارة التأكيدية الأخـــيرة كـــانت قـــد تمـــت فــي ذهنــي فــي أثنــاء قيــادتي لســيارتي، وظلــت كــذلك لســنوات، حوالــي ٣ ســنوات. فــي البداية، كنت أستخدم في تلك الأيام ورقة وقلمًا، وأكتب العبــارة نفســها لخمــس عشــرة مــرة، لمــرة واحــدة كــل يــوم، وإليـــك ســـبب اعتقـــادي أنــها ناجحــة، وهنــاك العــديد مــن الاحتمالات. أحدها عبارة تعلمتها منذ زمن بعيد، ونسيت مــن صــاغها، ولكــن، هــل ســمعت مــن قبــل عبــارة: "التنشــيط الشبكي"؟ إنها عبارة عن قدرتك على سماع اسمك بسهولة تامة وسط الضجيج.

"ستسمع ضوضاء في الخلفية تقول، كذا وكذا وكذا، **تيم فيريس**، كذا وكذا، وستفكر كيف تمكنت من سماع اســـمي بـــهذا الوضــوح وســط هــذا الصــخب الشــديد. فــي الأساس، لا يمكن لعقلك أن يعالج جميع الأمور التي تدور في البيئة المحيطة به، أو حتى يقترب من معالجتها؛ لذا فإن أفضل شيء يمكنه فعله هو تنصيب تلك المرشحات الصغيرة. وطريقة تنصيبه

لتلك المرشحات تكون من خلال ما توليه اهتمامك، وما تبذل أكبر قدر من الطاقة عليه... هذه هي طريقة تنصيب المرشحات؛ لذا فإن هناك مرشحًا يتم تنصيبه آليًّا لسماع اسمك؛ لأن هذا هو أكثر أمر يهمك.

"ولكن، ربما يمكنك استخدام تلك العبارات التأكيدية - لا يزال الأمر مجرد نظرية - لتركيز ذهنك وذاكرتك على أمر محـدد؛ الأمـر الـذي سـيمكنك مـن ملاحظـة أمـور فـي البيئـة المحيطــة بــك والتـي قـد تكـون مـوجودة بـالفعل، فقـد كـان مرشحك مضبوطًا لتجاهلها، ثم قمت أنت بتعديله من خلال الــذاكرة والتكــرار حتــى يتسـع قلـيلا ليسـتوعب المزيـد مـن الأمــور المحيطــة بــك.
والآن هنـاك بعـض الجـوانب العلميـة تدعم هذه النظرية...

"وأخيرًا، قررت أن أبدأ باستخدام العبارات التأكيدية.
**أنا، ســكوت آدمز، ســأصبح رســام كــاريكاتير شــهيرًا.**
أمــا عــن حساب احتمالات أن أصبح رسام كاريكاتير شهيرًا - بدأت أفكــر فــي ٢٠٠٠ شــخص يقــدمون رســوماتهم إلــى الشـركات الكبرى، تلك الشركات التي توقع معك عقودًا بمبالغ ضخمة، ستكون هذه هي انطلاقتك الكبرى.
قد تختار الشركات ستة رســـومات، وفـــي أغلـــب الأحيـــان لا يســـتمر أغلـــب هـــذه الرسـومات السـتة إلا لعــام أو عــامين علـى الأكثـر؛ لـذا فـإن الرسـومات الجيــدة شـديدة النـدرة.
فـي واقـع الأمـر، كـانت قصــص ديلبــرت الكارتونيــة أفضــل طفــرة، أو واحــدة مــن أفضل طفرات هذا المجال خلال العشرين عامًا الأخيرة".

توقع ترامب - ما الذي يمكنك تعلمه

في ٢٢ سبتمبر عام ٢٠١٥، توقع سكوت آدمز على مدونتي الصــوتية أنــه بعـد ١٠ أشـهر سـيصبح دونالـد تـرامب مرشـح الحزب الجمهوري في انتخابات الرئاسة الأمريكية. في ذلك الوقت كان الأمر مدعاة للسخرية. وقد أرجع سكوت هذا الأمر إلى قدرات ترامب على التنويم المغناطيسي وذكائه فــي التعـامل مـع وسـائل الإعـلام، ولـيس إلـى سـياساته. قـد يبدو هذا كأنه خبر قديم، ولكن هناك دروسًا قابلة للتطبيق تتعلق بما لاحظه سكوت:

"تذكر تلك المناظرة حينما حضر ترامب وقد بدا كأنه مهرج غير مستعد تمامًا لما سيحدث وسيحرج نفسه أمام الجميع.
وقررت ميجان كيلي من محطة فوكس نيوز، أن، نعم، هذا ما سيحدث بالفعل، وبدأت على الفور بطرح سؤال: "هل قلــت جمــيع تلــك الأمــور السـيئة

عـن النسـاء؟"... حسـنًا، أي سياسـي آخر كان سيُصعق تمامًا من وقع هذا السؤال، لأنه لن يهم حينها كيف سيرد على هذا السؤال... "الإجابـــة المنطقيـــة عـن هـذا السـؤال أن يقـول الشـخص: "حسـنًا، لقد أخرجت التصريحات من سياقها"...
أو أي شـيء مما يقوله الناس عادة، إلا أن العامة لن يتقبلوا هذا التبرير، ولـن ينتبـهوا إلا إلـى المشـاعر التـي انتابتـهم عنـدما نطقـت ميجان كيلي اسم الشخص [وإلى جواره] الأمور السيئة عن النساء.
"هذه هي بداية ونهاية تفكير نسبة ٢٠٪ من العامة على أقل تقـــدير، نفـــس نسـبة الـــ ٢٠٪ مـن العامـة الـذين مـن السـهل إخضاعهم للتنويم المغناطيسـي. ولكن، ماذا فعل ترامب؟ بمجرد أن طُرح السؤال عليه، قاطعها قائلا: "روزي أودونيل فقط"... هذا يا صديقي نوع من التنويم المغناطيسـي. لقد ألقـــى بمرســـاة يمكـــن للجمـيع تخيلـها، وكـان المشـاهدون يمتلكون انطباعًا سلبيًّا عنها من الأساس.
كانت انطباعات الجمـهور السـلبية عـن روزي أودونيـل أقـوى وأكبـر وأكثـر سهولة في التخيل وأكثر أهمية مما قالته ميجان كيلي...

"لقد أشهرت في وجهه ورقة لعب رابحة، فتغلب عليها دون أن يكون لديه شـيء، دون صعوبة، وفعل هذا بطريقة يمكن للجمـــــيع اســـتيعابها. إنـــه أســـلوب تفـــاوض. حينمـــا تلقـــي بمرساتك في مكان بعيد وتلهي الجميع عما يحدث بالفعل، وبدلا من أن يراه الناس شخصًا عنصريًّا ضد النساء، الأمر الذي كان من الممكن أن يحدث من اليوم الأول، ظهر بمظهر المتحدث الصريح.

"والآن، أعلم أنك تتابع عناوين الأخبار، لذا أنت تعلم جيدًا ما حدث بعد ذلك. تدخل روجر أيلس من محطة فوكس نيوز قائلا: "إننا بحاجة لإعلان السلام مع دونالد ترامب لأن الأمـر بـدأ يخـرج مـن أيـدينا"... وقبـل دونالـد تـرامب عـرض السلام معه. كيف تفسر هذا؟ سأخبرك بتفسيري لهذا الأمر.
أفســر الأمـر علـى أن دونالـد تـرامب اشـترى محطـة فـوكس نيوز من دون أن يدفع أية أموال؛ لأنهم إن كانوا يريدونه أن يظهر في برامجهم، فإن الأمر يعود إليه وحده، وقد أثبت لهم أنه لا يحتاج إليهم".
**تيم فيريس**: في تلك اللحظة، سألت سكوت عن العبارة المـــاهرة التـــي يســـتخدمها تـــرامب عـــادة لكـــي يخـــرس الصحفيين، حيث يقول دائمًا: "افحص حقائقك، ثم يذكر اسم الصحفي".
**سكوت**: "أطلق على عبارة، افحص حقائقك، "المناورة من منطقـة أعلـى". إنـه الأسـلوب نفسـه الـذي اسـتخدمه جـوبز عندما برر فضيحة إشارة هاتف آيفون قائلًا: "جميع الهواتف الذكية تواجه المشكلات. ونحن نحاول أن نسعد عملاءنا"، وجعل قصة يتداولها جميع الناس في أنحاء البلاد

تختفي في غضون ثلاثين ثانية بواسطة هاتين الجملتين".

لتقليل القرارات، يستيقظ سكوت ويضغط زر ماكينة إعداد القهوة ويتناول الإفطار نفسه الذي يتناوله كل صباح: لوح البروتين بنكهة زبدة الفول السوداني مع الشيكولاتة من نوع كليف بيلدر. الخطوة التالية هي تعريض نفسه للمعلومات الجديدة من أجل توليد أفكار جديدة لقصصه المصورة:

"هناك عملية تتعلق بأنه بمجرد أن تصفي ذهنك، عليك أن تغرقه. ربما تستخدم كلمات أخرى للتعبير عن الأمر، ولكني أعلم أنك تفعل هذا؛ لذا فأنت تخلي ذهنك، ثم تغرقه بمدخلات جديدة لا دخل لها بالمدخلات القديمة؛ لذا فإنني ألقي نظرة على الأخبار وعلى أمور لم أرها من قبل، ولا أعيد النظر إلى مشكلات الأمس للمرة الخامسة، بل أنظر إلى المشكلات الجديدة، وأفكر في الأفكار الجديدة. ولكن حينئذ سيكون عليك أن تعثر داخل هذا الفيضان على القطعة الصغيرة التي تستحق العمل عليها - هنا أستخدم نموذج الجسم ، وأبدأ التنقل بين جميع هذه الأمور.

"النموذج كالتالي: لا يمكن لعقلك العثور على اتصال جيد، ليس بصورة مباشرة بالمفهوم الفكري.
فمن الجلي أن العقل مهتم بالأمر، ولكن ما أعنيه هو مع تفكيري في تلك الأفكار ومرورها بذهني، أراقب جسدي، وليس عقلي.
وعندما يتغير جسدي، فإني بذلك أعلم أني قد توصلت لأمر سيهتم به الآخرون أيضًا".

**تيم فيريس**: عبر بي. جيه. نوفاك عن أمر شديد الشبه بهذا. ردود الأفعال الجسدية تلك - ضحكة مكتومة أو دفعة من هرمون الأدرينالين أو ارتفاع في مستوى هرمون الإندورفين، أو تغير عاطفي حاد أو غيرها - يمكنها أن تعمل ككاشف للمواد الجيدة.
قد يتطلب الأمر بعض التدريب، ولكنه ينجح في النهاية.

عن التنويع من أجل إدارة التوتر

الإجابة التالية كانت عن السؤال الذي طرحته: "ما النصيحة التي كنت ستسديها لنفسك عندما كنت في الثلاثين من عمرك؟".
"لم أكن، عندما كنت في الثلاثين من عمري، قد تعرفت على العقاقير

الطبيـــة، لـــذا لـم يكـن مُتـاحًا أمـامي الكثـير مـن المجالات.
ولطالما جعلت من هذا الأمر أولويتي الأولى منذ كنـت مـراهقًا - وكنـت أواجـه الكثـير مـن المشـكلات الطبيـة المتعلقة بالتوتر: لتعلم كيفية التخلص من التوتر.
**كنت سأعتبر نفسي بطلا عالميًّا في تجنب التوتر في تلك المرحلة بعشرات الطرق المختلفة، ومن بين هذه الطرق كيفية النظر إلى العالم من حولك، إلا أن أغلب تلك الطرق تتعلق بعملية التنويع** .
لن أقلق حيال خسارة صديق واحد إن كان لديَّ مائة صديق، ولكن إن كان لديَّ صديقان فقط، فـلا شـك فـي أنـي سـأقلق كثـيرًا.
لـن أقلـق حيـال خسـارة وظيفة لأن رئيسي سيطردني من العمل، لأن لديَّ الآلاف من رؤساء الصحف في كل مكان.
من بين طرق عدم الشعور بـالتوتر أن تتخلـص منـه.
وأنـا لا أقلـق حيـال اختيـاراتي للأسهم لأني أمتلك محفظة استثمارية متنوعة؛ حيث يعمل التنويع في جميع جوانب حياتك من أجل تقليل التوتر".

أجهزة ديلبرت - ما الذي يستخدمه سكوت للرسم

حاسب واكوم سينتيك اللوحي

منطق التهديد المضاعف أو الثلاثي

فيما يتعلق "بالنصائح المهنية"، كتب سكوت ما يلي، والذي اختصرته كثيرًا توفيرًا للمساحة، والذي أصبح شعاري في الحياة، وستدرك سبب إدراجي له في هذا الكتاب: إن كنت ترغب في عيش حياة عادية ناجحة، فإن الأمر لا يتطلب الكثير من التخطيط.
ابتعد عن المشكلات فحسب، واذهـب للمدرسـة، وتقـدم لنيـل الوظـائف التـي قـد تحبـها؛ ولكن إن كنت ترغب في تحقيق شيء غير عادي، فأمامك خياران: ١) كن الأفضل في أحد المجالات.
٢) كن جيدًا جدًّا (من بين أفضل ٢٥٪) في أمرين أو أكثر.
الإستراتيجية الأولى شديدة الصعوبة وتدنو من الاستحالة، فقلة فقط من الناس هم من يمكنهم اللعب في دوري كرة السـلة الأمـريكي للمحتـرفين أو الحصـول علـى الأسطوانة البلاتينيـــة فـــي مجـــال الغنـــاء؛ لـــذا لا أنصـح أي شـخص بالمحاولة.

أما الإستراتيجية الثانية فسهلة بعض الشيء؛ حيث يمتلك الجمـيع عـددًا

مـن المجـالات التـي يمكنـهم أن يبـرعوا فيـها ويصبحوا من ضمن أفضل ٢٥٪ فيها ببذل بعض الجهد. في حالتي، يمكنني أن أرسم بطريقة أفضل من أغلب الناس، ولكني لست رسامًا، كما أني لست أخف ظلًّا من الممثلين الهزليين العاديين الذين لا يمكنهم أبدًا أن يصلوا إلى مصاف كبار النجوم، ولكني أخف ظلًّا من أغلب الناس. ويكمن السر فـي أنـه لا يوجـد الكثـيرون الـذين يمكنـهم الرسـم وكتابـة الدعابات معًا. إن ذلك المزيج هو ما يجعل ما أفعله أمرًا شـديد النـدرة، وعنـدما تضـيف خبـرتي العمليـة إلـى الأمـر، سـتجد فجـأة أنـي أمتلـك موضـوعًا يـأمل قلـة مـن رسـامي الكارتون استيعابه من دون أن يعيشوه.

إنني أنصح دومًا الشباب بأن يصبحوا بارعين في التحدث أمـام الجمـهور (أفضـل ٢٥٪). ويمكـن لأي شـخص كـان أن يحقق هذا ببعض التدريب. وإن أضفت تلك الموهبة إلى أي شـيء آخـر، فسـتصبح فجـأة رئـيسًا علـى الأشـخاص الـذين يمتلكـون موهبـة واحـدة فقـط، أو احصـل علـى شـهادة فـي إدارة الأعمال إلى جانب شهادتك في الهندسة أو القانون أو الطب أو العلوم أو أيًّا كانت.
وفجأة ستصبح المسئول، أو ربما تؤسس شركتك الخاصة باستخدام معارفك المجتمعة.

تكـافئ الرأسـمالية الأشـياء النـادرة والقيمـة، وسـتجعل مـن نفسك شخصًا نادرًا عبر المزج بين اثنين أو أكثر من "الأمور الرائعة" إلى أن لا يكون لدى شخص آخر مزيجك... ويجب أن تتضمن واحدة على الأقل من مهاراتك مهارة التواصل، سواء مكتوبًا أو شفهيًّا.
وقد يصبح الأمر في بساطة تعلم كيفيـة البـيع بكفـاءة أكبـر مـن ٧٥٪ مـن سـكان العـالم. هـذه مهارة واحدة. والآن، أضف إلى هذه المهارة أي شيء ترغب فيـه، وسـتمتلك مـهارتين حينـها، لأن هـذا هـو الشـيء الـذي سـتستطيع أن تبـذل فيـها بسـهولة قـدرًا كـافيًا مـن الطاقـة حتـى تكـون مـن بـين أفضـل ٢٥٪. وإن وجـدت فـي نفسـك القابلية لتضيف مهارة ثالثة، فربما كانت إدارة الأعمال أو التحدث أمام جمهور، فطورها أيضًا.

قد تبدو تلك النصيحة عامة، ولكن من الصعب للغاية أن تعثر على شخص ناجح دون أن يكون من بين أفضل ٢٥٪ من الأشخاص في ثلاث مهارات.

**تيم فيريس**: أشار مارك أندريسين منذ زمن بعيد إلى المفهوم ثنائي/ثلاثي المجالات السابق، منوهًا إلى ما كتبه سكوت على أنه: "المعادلة السرية لكي تصبح مديرًا تنفيذيًّا. فجميع المديرين التنفيذيين على هذه الشاكلة"، كما كرر قوله بأنه يمكنك أن تستخدم هذا الأسلوب في المدرسة عبر امتلاك

مزيج غير معتاد من الشهادات مثل الهندسة + ماجستير إدارة الأعمال، أو القانون + ماجستير إدارة الأعمال، أو الفيزياء + الاقتصاد.

## شون وايت

شون وايت (تويتر/ فيس بوك/ إنستجرام ( @SHAUNWHITE, SHAUNWHITE.COM :)

متزلج محترف على الجليد وعلى ألواح التزلج. ومن بين إنجازاته العديدة، أنه حصل على ميداليتين ذهبيتين أولمبيتين كما أنه صاحب الرقم القياسي لبرنامج إكس جايمز لأكثر الحاصلين على الميداليات الذهبية في سن الخامسة عشرة (كما أنه صاحب أكبر عدد من الميداليات الذهبية في سن الثالثة والعشرين). وقد حل شون في المرتبة الثانية على قائمة صحيفة بيزنس نيوزويك لأكثر ١٠٠ رياضي تأثيرًا وصيتًا، كما أنه الفائز بأغلب جوائز سلسلة فعاليات آير آند ستايل، والتي قيل عنها إنها "مزيج من مهرجان كوتشيلا وإكس جايمز".

### خلف الكواليس

• ولد شون بعيب في عضلة القلب يُطلق عليه اسم رباعية فالو، حيث كانت عدة صمامات في قلبه تسرب الدم، الأمر الذي تطلب إجراء عدة عمليات قلب مفتوح لإصلاحها، وفي طفولته، كان يفقد الوعي من فرط الإجهاد في ملعب كرة القدم.

• سجلت حلقتي مع شون من أجل مدونتي الصوتية مباشرة أمام الجمهور الذي ملأ قاعة تروبادور في لوس أنجلوس عن آخرها، القاعة التي أدت فيها فرقة جانز آند روزز حفلتها الأولى والتي جعلت شركة جيفين توقع عقدًا معهم.

**• ما الذي تحدث به نفسك قبل أن تأخذ دورك في المنافسات**

**الأولمبية؟**

“أقول: في نهاية اليوم، من سيهتم؟ ما الأمر الجلل الذي قد يحدث؟ أنا هنا، وسأبذل قصارى جهدي، وسأعود لمنزلي، حيث تنتظرني أسرتي... حتى إن كان عالمي بأكمله منغمسًا في هذا الأمر، من سيهتم؟".
**تيم فيريس**: وعبارة "سأعود لمنزلي، حيث تنتظرني أســـرتي" هـــي عبــارة اقتبســها عــن أنــدريه أجاســي - أحــد معلميه.
أنا وشون نحب سيرة أندريه الذاتية، Open، وننصح الجميع بقراءتها.

التغلب على ضغط الأقران، إلى جانب قيمة الأهداف "الغبية"

"مررت بموقف مذهل عندما كنت في مسابقة في اليابان تُدعــى تويوتــا بــيج إيــر، وكنــت قــد اشــتركت فيــها بصــورة عشــوائية.
وكنــت قــد تحملــت تكــاليف ســفري إلــى البطولــة. ذهبت والدتي معي، ودفعنا تكاليف الفندق، والطعام وكل شيء.
كان جميع المشاركين الآخرين مدعوين للبطولة (مع تغطيــة جمــيع تكــاليف الطــيران والإقامــة). وعنــدما كــانوا يصــلون إلــى هنــاك كــانوا يحصــلون علــى مصــروف يومــي للظهور في البطولة، ثم كانت الجائزة الكبرى التي تساوى ٥٠ ألف دولار.

"خــرج الجمــيع فــي تلــك الليلــة ليقضــوا وقــتًا ممتــعًا، وكنــت حينها لا أزال شابًّا صغيرًا؛ لذا بقيت مع والدتي في الفندق.
فــي يــوم البطولــة، بــدت علــى الجمــيع آثــار الســهر، وكــانوا يبدون كما لو أنهم يقولون: "أتعلم؟ إن تلك القفزة مجرد شيء بائس" - لأنهم كانوا متزلجين على الجليد - "إننا لا نريد أن نتنافس اليوم، بل سنقوم بأداء استعراض فقط، وســنتقاسم المــال فيمــا بينــنا"...
فكــرت بســرعة وقلــت: "يــا إلهي، إن هذا لن يغطي تكاليف الطيران... لذا قلت: لا لن أفعل - لا أريد أن أتقاسم المال".

"صرخوا فيَّ جميعهم وقالوا: "هل أتيت من أجل المال..." فجلست مكاني وقلت: "سأتنافس بكامل قوتي اليوم. لن أتقاسم المال"...
فالتقطوا صورًا لجميع المتسابقين ورسموا علامــة الــدولار علــى عــيني.
كنــت فــي الخامســة عشــرة مــن عمــري تقــريبًا، وقــد كــان الأمــر مخــيفًا. كــان جمــيع أبطــالي يوجهون إليَّ الإهانات، ومع ذلك فزت... فزت بخمســين ألف دولار وســيارة، وكــان لســان حــالي حينــها: "يــا إلــهي، مــاذا سنفعل الآن؟".

تيم: "ماذا كان مصدر هذه القوة في مثل هذا النوع من ضغط الأقران؟ إنه أمر

غير معتاد لطفل في الخامسة عشرة من عمره خاصة إن كان يهاجمه من يعتبرهم قدوة بالنسبة له. هل كان هذا ما علمك إياه أبواك، أم أنه أمر ولدت به، أم هناك إجابة أخرى؟".

**شون**: "سأرجع الأمر إلى العمل وإلى الوقت، شعرت حينها بأنني أفضل متزلج، وبأنهم حصلوا على المال من أجل الذهاب إلى تلك البطولة... فقلت لنفسي، أتعلم؟ هذا يومي، ولن أدعهم يخربونه. لقد عملت من أجل تحقيق هذا الهدف؟ أتعلم، أنا دائمًا ما أضع أهدافًا نصب عيني. **كل موسم أضع لنفسي هدفًا... بل هدفين في الواقع. إنه أمر جاد للغاية أو مرح أو غبي".**

تيم: "مثل ماذا؟ أعطني مثالًا لكل منهما".

**شون**: "ستضحك مني - إنها سخيفة. أحدها كان الفوز بالأولمبياد، وأحدها كان أن أرى عدد السيارات التي يمكنني الفوز بها؛ لأنه في ذلك الوقت كانت شركات السيارات تعطي جوائزها سيارات. لقد كنت محظوظًا، وأعتقد أنه في نهاية سلسلة الحظ الحسن، كنت قد فزت بـ٩ سيارات. فزت بسيارة سوزوكي سايد كيك، وهذه الفولفو، وسيارة جيب وسيارات أخرى من ماركات مختلفة.
.. وتبرعت بها جميعًا في النهاية، لأني كنت مضطرًّا لدفع ضرائب عليها وأمور من هذا القبيل".

تيم : "هل لا تزال تحدد لنفسك أهدافًا مثل تلك؟".

**شون**: "نعم، هناك دومًا أهداف عشوائية. ففي أولمبياد فانكوفر - لا أصدق أني أخبرك بهذا - كانت أهدافي أن أفوز بالبطولة، ثم كان هدفي الآخر هو ارتداء سروال، وكان هذا السروال ملونًا بألوان العلم الأمريكي. تابعني من فضلك... كنت قد رأيت صورة لأكسل روز وهو يرتدي شيئًا مشابهًا. ربما كان سروالا ضيقًا بعض الشيء وقصيرًا. كان لسان حالي: "لا يمكنني أن أحصل على هذا السروال، ولكن يمكنني ارتداء سروال مشابه له" كان هذا هدفًا غبيًّا على غرار: "إن فزت، فقد أظهر على غلاف مجلة رولينج ستون أو شيء من هذا القبيل...

" "ولكن، كان الأمر ممتعًا، حيث إنه يزيل الكثير من الضغوط عن كاهلي. إن الفوز بالأولمبياد هدف كبير للغاية، ويثير الكثير من التوتر؛ لذا من الرائع أن تمتلك أمرًا آخر من شأنه التخفيف منه. كان كل ما يدور من حولي جادًّا في ذلك الوقت، وكانت هذه طريقتي للتعامل مع الضغوط".

**تيم فيريس**: ظهر شون على غلاف مجلة رولينج ستون مرتديًا السروال

الملون بألوان العلم الأمريكي.

عن كونه "متميزًا"

فـــي بعـض الأحيـان، قـد يكـون خـروج المـرء عـن الأمـور المتعـــارف عليـها مـيزة كبـيرة - وهـو أمـر تناولـه مـالكولم جلادويل في كتابه المتميزون (*) . وتذكرني القصة التالية التي رواها شون بمنطق ريتشارد بيتس فيما يخص اختيار المطاعم:

"كنـت أقـرأ كتـاب " المتمـيزون" وكنـت مـذهولا مـن قصـة لاعبي الهوكي وذلك النوع من الغرابة في النظام. وبدأت أطبـق هـذا النظـام علـى حيـاتي وأقـول لنفسـي: "حسـنًا، قـد يظن الناس أني أقل منهم أفضلية لأني نشأت في جنوب كاليفورنيا، ولكني لا أجد هذا عيبًا على الإطلاق، فلقد كان الجو مشمسًا ورائعًا في أغلب أيام السنة وحتى في موسم الشـــتاء"؛ حـــيث إن الشـــتاء عنـــدنا لا يشـــبه مثيليـــه فـي كولورادو وفيرمونت، لذا فإن عدد الأيام التي أمكنني فيها الخـروج للتزلـج كـان أكثـر مـرتين أو ثـلاث مـرات مـن أي شخص آخر نشأ في أي مكان آخر.

"ثم، وفي الوقت ذاته، كان الشخص الذي أنشأ المتنزهات فــــي بـــير مـــاونتن ومنتجـــع ســـنو ســـوميت (فـــي جنـــوب كاليفورنيا) - وكان جبلا صغيرًا - لذا، كانت الإدارة تقول: "حسـنًا، افعـل مـا يحلـو لـك"، وكـان هـذا الرجـل ينشـئ تلـك الحواجز الرائعة والمنحدرات الدائرية، وأصبح الآن ينشئ مسارات رائعة لأفضل البطولات في العالم - ها هنا بدأ، في تلك الجبال.

"إنهم لم يكونوا ليدعوه يذهب إلى أسبن ويدمر مساراتها الرائعـة أو يفعـل أمـرًا مـن هـذا القبيـل، كمـا أن المنحـدرات الدائرية كان بها مصعد ذو عوارض قائمة تشبه الكابلات؛ لذا كنت أقول لنفسي: "رائع، يا لعدد الأيام التي تزلجت فيها حتى الآن لأنها كانت أيامًا مشرقة، ويا لعدد الدورات التي سأقوم بها لأنه لن يكون عليَّ أن أفك الرباط الذي يثبتني وأعود صاعدًا المنحدر سيرًا على الأقدام".
كل ما عليَّ فعله هـو أن أقـوم بحـركتي وأعـود إلـى مقعـدي، ثـم أصـعد مـن جديد. وقد أدركت أني "أحصل على أشهر من التدريب في تلك الفترات الزمنية القصيرة، مقارنة بشخص آخر يعيش فـي فـيرمونت أو أي مكـان آخـر، ففـي هـذه المنـاطق تقـل درجة الحرارة عن الصفر، كما أنه ولكنه يظل يصعد الجبل مشيًا على الأقدام، فيصيبه الإرهاق".

"أتعلم؟ عندما تشعر بالبرد، ستشعر بالخوف من الانطلاق، وستقول لنفسك:

"حسنًا، سأجرب هذه القفزة". ولكنك لن تفعل.
إن الأمر مخيف جدًّا الآن، فالجو بارد، وأنت ترغب في العودة للمنزل والحصول على الدفء. أما أنا فقد كانت ظـروفي مختلفـة، فقـد كـان الثلـج نـاعمًا، وكـان لـديَّ ذلـك الرجل الذي يشيد أفضل المسارات على الإطلاق، وهكذا... كـانت هنـاك الكثـير مـن الأمـور الممتعـة الـواردة فـي ذلـك الكتاب، التي أمكنني تطبيقها على حياتي".

اتخذ مسارًا بديلًا وابحث عن أبواب أخرى لتفتحها

"كان أمر الموسيقى غريبًا، لأنه لا يوجد في عائلتي من يمت بصلة من قريب أو بعيد للموسيقى... كنت قد فزت بجيتار في مسابقة للتزلج على الجليد، وقلت لنفسي: "رائع، ماذا لو حضرت حفلًا وتمكنت من عزف أغنية واحدة؟"، وتحولت الأغنيـــة الواحـــدة إلـــى: "حســنًا، ســأتدرب لأكـــون عـــازف جيتار..."

"أشارك كعازف الجيتار الرئيسي في فرقة موسيقية تُدعى باد ثينجز، وهي مكونة في أغلبها من أصدقائي وجيراني الذين نشأت معهم وبعض الموهوبين الذين التقيتهم في لـــوس أنجلـوس. وقـد بـدأنا فـي تـأليف أغنيـاتنا الخاصـة، وعُرض علينا تقديم بعض العروض الموسيقية، ثم حانت اللحظـــة الفارقـــة عنـــدما دُعينـــا إلـــى مـــهرجان لولابـــالوزا الموسـيقي، وكـان لسـان حـالي: "يـا إلـهي، إن الأمـر سـيكون خطيرًا"".

( **تيم فيريس**: عند هذه المرحلة من القصة، قلت: "يا إلهي..." بصوت منخفض).

"انتظـــر قليـلًا... تمـت دعوتنـا لتقـديم عـرض علـى منصـة الأطفـــال ، فقلـــت: "أتعلمـون مـا الـذي سـيكون أقـرب إلـى موســـيقى البـــانك روك؟ أن نصـــعد ونـــعزف علـــى منصـــة الأطفال"؛ فمجرد انضمامي إلى مجموعة لا يعني أنه يجب منحنـــا فـــرص الـــعزف علـــى المنصـــة الرئيســـية. وعزفنـــا موسيقانا، وقدمنا عرضًا رائعًا من أجل الأطفال، ثم حدث أمر مذهل! كان الأمر يبدو كأننا في فيلم سينمائي.
وقررت الفرقة الأساسية التي ستعزف على مسرح جروف الرئيسي أنها لن تتمكن من العزف، وعلقوا لافتة كبيرة تقول: "فننا لم يُعرض هنا" وحطم معجبوهم معداتهم وانتابهم الجنون.

"نظــر المنظمــون حولــهم وكأنــهم يقـولون: إننـا بحاجـة إلـى فرقـــة تـــعزف علــى المنصــة الرئيســية" فقلــت: "إننــا فرقــة موسـيقية". قلت حرفيًّا: "إننا فرقة موسيقية" - كان الأمر جنونــيًّا، فقـال المنظمـون: "تعـالوا معنـا"، فقلـت لنفسـي: "يـا إلــهي، هــذه هــي لحظتنــا الفارقــة. علينـا أن ننجـح". وهكـذا عزفنـــا مجموعــة مــن أفضــل المقطوعــات الموســيقية فــي تــاريخنا. لقــد كنــا علــى قـدر المسـئولية، وأدينـا عزفًا رائـعًا، ومثلمــا يمسـك أي شـخص بجيتـار ويحلـم بـأن يصـعد علـى خشـــبة المســرح لــيعزف، فإنــه يحلــم أيــضًا باللحظــة التــي سـيهبط فيـها مـن علـى خشـبة المسـرح والجمـيع يـهللون لـه ويطالبونه بعزف أغنية أخرى. وكانت أفضل لحظة عندما نظـــرت لأصــدقائي وكــان لســان حالــهم: "هــل نملــك أغنيــة أخـــرى؟ ليســـت لــدينا أغنيــة أخــرى" فقــال منظــم الحفــل: "اعزفوا الأغنية الأولى مجددًا." "

### FIFTY SHADES OF CHICKEN

هذا هو عنوان كتاب شون "الأكثر إهداءً". أنا لا أمزح. كنت أعتقــد أنــه ســيكون عبــارة عــن مزحــة، ولكنــه حصــل علـى حوالي ٧٠٠ تعليق على موقع أمازون وتقييم ٤.٨ نجوم.

* متوافر لدى مكتبة جرير

### قانون الفئات

**"في عالم الأفكار، تحديد الشيء يعني السيطرة عليه. فإن تمكنت من تحديد مشكلة، يمكنك السيطرة عليها".**

ـــــــ توماس إل. فريدمان

أنصح دائمًا بأن يقرأ رواد الأعمال كتاب The 22 Immutable Laws of Marketing من تأليف آل ريس وجاك تراوت، سواء كانوا يؤسسون شركة للمرة الأولى أو كانوا رواد أعمال متمرسين يطلقون منتجًا جديدًا. يعد "قانون الفئات" هو الفصل الذي أعود إليه دومًا، وسأقدم لكم نسخة ملخصة منه تاليًا. وقد نُشر الكتاب للمرة الأولى في عام ١٩٩٣، لذلك تعد بعض مراجع "اليوم" عتيقة، ولكن المبادئ خالدة.

**قانون الفئات**

مـا اسـم ثـالث شـخص يعبـر المحـيط الأطلنطـي فـي طـائرة يقودها وحده؟

إن لم تكن تعلم أن بيرت هنكلر هو الشخص الثاني الذي يعبــر المحــيط الأطلنطــي، فقــد تعتقـد أنـه لا سـبيل أمـامك لمعرفــة اســم الشــخص الثــالث، ولكنــك تعرفــه، إنـها أميليـا إيرهارت.

والآن، هــل تُعــرف أميليـا بأنـها ثـالث شـخص يعبـر المحـيط الأطلنطي في طائرة يقودها وحده، أم أنها أول امرأة تفعل هذا؟

بعدما حققت شركة هاينكن نجاحًا كبيرًا، كان المسئولون عن شركة أنيوزر بوش سيقولون: "علينا أن نحضر مشروبًا مستوردًا أيضًا". ولكنهم لم يفعلوا، بل قالوا: "إن كانت هناك سـوق للمشـروب المسـتورد بـاهظ الثمـن، فربمـا كـانت هنـاك سوق للمشروب المحلي باهظ الثمن". وهكذا بدأوا يروجون لمشروب ميشيلوب، أول مشروب محلي باهظ الثمن، والذي سرعان ما تفوقت مبيعاته على مبيعات مشروب هاينكن المستورد بنسبة اثنين إلى واحد (في واقع الأمر، أحضرت شركة أنيوزر بوش، مشروبًا مستوردًا أيضًا، كارلسبرج، كان يتمتع بسمعة جيدة في أوروبا، إلا أنه لم يحقق نجاحًا يُذكر في أسواق الولايات المتحدة الأمريكية).

كان مشروب ميللر لايت أول مشروب خفيف محلي، ولقد استغرق الأمر من المستورِد خمس سنوات ليقول: "إن كانت هناك سوق للمشروبات المحلية الخفيفة، فربما كانت هناك سوق للمشروبات المستوردة الخفيفة"، وكانت النتيجة هي مشروب أمستيل لايت، والذي أصبح فيما بعد المشروب الخفيف المستورد الأكثر مبيعًا على الإطلاق.

إن لم تكن أول من يدخل عقل العميل المحتمل، فلا تفقد الأمل، واعثر على فئة جديدة يمكنك أن تكون الأول فيها؛ حيث إن الأمر ليس بالصعوبة التي تظنها.

بعــــدما حققــــت شــــركة آي بــــي إم نجــاحًا كبــيرًا فــي عــالم الحواســب، دخــل الجمـيع المجـال: بـوروهز، كونتـرول داتـا، جنرال إليكتريك، هانيويل، إن سي آر، آر سي إيه، سبيري. كان يُطلق على تلك المجموعة سنو وايت والأقزام السبعة.

مَنْ مــن الأقزام نمــا ليصـبح مـن كبريـات الشـركات العالميـة التي يعمل بها ١٢٦ ألف موظف وتصل مبيعاتها السنوية إلى ١٤ مليار دولار، والتي أصبح يُقال عنها إنها "ثاني أكبر شركة حواســب فــي العــالم"؟ ولا واحــــدة.

كـــانت أنجــح شــركة حواسب في السبعينيات والثمانينيات، إلى جانب آي بي إم، هي شركة ديجيتال إكويبمنت كوروبوريشـن.
كانت آي بي إم الأولــــى فــــي الحواســــب، وكـــــانت ديجيتــال إكــويبمنت كوروبوريشـن الأولى في الحواسب الصغيرة .

أصــبحت الكثـير مـن شـركات الحواسـب (وملاكـها مـن رواد الأعمال) ثرية وشهيرة عبر اتباع مبدأ واحد بسيط: إن لم تتمكن من أن تكون الأول في فئة ما، فأنشئ فئة جديدة يمكنك أن تصبح الأول فيها.

كانت شركة تاندم الأولى في صناعة الحواسب القادرة على تحمل الأخطاء، وأنشأت تجارة تُقدر بمبلغ ١.٩ مليار دولار، وكذلك دخلت شركة ستراتوس السوق بصناعة أول حاسب صغير قادر على تحمل الأخطاء.

هــــل تعتبـــر قوانــين التســويق صــعبة؟ لا، بــل إنــها شــديدة البساطة، أما محاولة إنجاح الأمور على أرض الواقع فأمر مختلف تمامًا.
وقد وصلت شركة كراي ريسيرش إلى القمة بصناعة أول حاسب خارق، وكذلك استوعبت شركة كونفيكس الفكرة وأطلقت أول حاسب خارق صغير.
فــــي بعــــض الأحيـــــان يمكنــــك أن تحــول إحــدى الشــركات الخاسرة إلى شركة رابحة عبر اختراع فئة جديدة. كانت شــركة كــومودور مجــرد واحــدة مــن الشـركات التـي تصـنع الحواســب الشــخصية المنزليــة ولـم تكـن تحقـق أي نجـاح حتى عدلت من وضع حاسبها أميجا ليصبح أول حاسب متعدد الوسائط.

هناك عدة طرق لتصبح الأول، فلقد دخلت شركة ديل مجال الحواسب الشخصية المزدحم من خلال جعل نفسها أول شركة تبيع الحواسب عبر الهاتف.
**عندما تطلق منتجًا جديدًا، يجب ألا يكون السؤال الأول الذي تطرحه على نفسك هو : "كيف سيتفوق هذا المنتج الجديد على المنافسين؟"، بل يجب أن يكون: "الأول في ماذا؟". بعبارة أخرى، ما الفئة التي سيكون هذا المنتج الجديد هو الأول فيها؟**

لم يفتتح تشارلز شواب شركة سمسرة أفضل، بل أنشأ أول شركة سمسرة بالخصم.

يعد هذا الأمر مناقضًا لأسلوب التفكير التسويقي القديم، الذي يعتمد على العلامات التجارية: كيف سأجعل الناس يفضلون علامتي التجارية؟ انس العلامة التجارية. فكر في الفئـات. يتبنـى العمـلاء المحتملـون مـواقف دفاعيـة عنـدما يتعلق الأمر بالعلامات التجارية، حيث يتحدث الجميع عن الأسباب التي تجعل علاماتهم التجارية هي الأفضل؛ ولكن العملاء المحتملين

يتميزون بعقلية منفتحة عندما يتعلق الأمر بالفئات؛ فجميع الناس يهتمون بالجديد، وقلة منهم يهتمون بما هو أفضل.

عندما تكون الأول في فئة جديدة، روج لهذه الفئة. فإنك لا تمتلـك أيــة منافســة مــن الأســاس. كــانت شــركة ديجيتـال إكويبمنت كوروبورايشـن تتحدث مع عملائها المحتملين عن سبب وجوب شرائهم للحواسب الصغيرة، وليس الحواسب الصــــغيرة التــــي تصــــنعها شــــركة ديجيتــــال إكــــويبمنت كوروبورايشـن.

في أيامهما الأولى، كانت شركة هيرتز تبيع خدمة تأجير الســـيارات، وشــركة كوكــاكولا تبــيع المشــروبات المنعشــة، وكانت البرامج التسويقية لكل من الشركتين أكثر فاعلية في تلك الفترة.

**تيم فيريس**: مثلما هي الحال مع شركة ديجيتال إكويبمنت كوروبورايشــن و"الحواســب الصــغيرة"، أنشــأت مصــطلح "تصـميم أسـلوب الحيـاة"، ونشـرته للمـرة الأولـى فـي كتـاب اعمــل أربــع ســاعات فقــط فــي الأســبوع 13 - هكــذا ظــهر المصطلح للمرة الأولى، مع حذف بعض الفقرات:

الأثرياء الجدد هم من يتخلون عن خطة الحياة المؤجلة (الادخار والتقاعد بعد ٢٠ أو ٤٠ سنة) وينشئون أسلوب حياة فاخرًا في الوقت الحاضر مستخدمين عملة الثراء الجديد: الــوقت والقــدرة علـى الحركـة.
هـذا فـن وعلـم سـوف نطلـق عليه اسم تصميم أسلوب الحياة... إن امتلاك مليون دولار في المصرف ليس إبداعًا، فالإبداع هو أسلوب الحياة الذي يتمــيز بالحريــة الكاملـة والـذي مـن المفتـرض أن يسـمح بـه امتلاك هذا المال. والسؤال المطروح هنا إذن، كيف يحقق المرء أسلوب حياة أصحاب الملايين الذي يتميز بالحرية الكاملة من دون أن يمتلك المليون دولار أولًا؟

يتبع ذلك أدوات ومبادئ، على غرار الموازنة الجيولوجية، وفرز البريد الإلكتروني، وتجنب السفر المترف، و"التقاعد المصغر" (مصطلح آخر ابتكرته)، وغيرها.

لقد مثَّل "تصميم أسلوب الحياة" تسمية جديدة وموجزة لأمر كان يتطلب في الماضي عدة جمل لوصفه.
لم أقم بأية محــاولات مــن أجـل حمايـة هـذا المصـطلح أو جعلـه علامـة تجارية مسجلة، بل نشرته على أوسع نطاق ممكن وبأقصى سرعة ممكنة، وأدرجته في لقاءاتي الإعلامية ومؤتمراتي ومقالاتي وأي مكان آخر وصلت إليه. وقد أردت أن يدخل هذا المصطلح اللهجة العامية، وأن تنشأ مجتمعات منظمة مــن "مصــممي أســلوب الحيــاة" علـى شـبكة الإنتـرنت

وفـي جميع أنحاء العالم.
وبمجرد أن سخر جاي لينو ومسلسل The Office من كت اب اعمل أربع ساعات فقط فى الأسـبوع ، أدركـت أنـي حققـت مـا أردت تحقيقـه.
العـرض الجانبي الوحيد للأمر - خلال العام الأول على الأقل - تمثل في أنه عندما كان يستخدم شخص ما مصطلح "تصميم أسلوب الحياة" أو يُعرِّفه، كان يذكر اسمي أو يذكر كتاب اعمل أربع ساعات فقط فى الأسبوع؛ وكان هذا لأني كنت مـن يمتلـك تلـك الحصـة الفكريـة، "الفئـة" الفكريـة ولـيس العلامة التجارية. أما الآن، فقد أصبحت هذه الفئة متحررة، وناضجة، وأصبحت تمتلك حياتها الخاصة. والآن، في وقت كتابة هذه الكلمات، هناك حوالي ١٤.٦ مليون نتيجة عامة أو حوالي ٥٨٥ ألف نتيجة بحث على محرك البحث جوجل عن مصـطلح "تصـميم أسـلوب الحيـاة"، بنـاءً علـى مـا إذا كنـت تستخدم علامات التنصيص أو تحذفها.

"

لا أصـنع الفـن مـن أجـل الحصـول علـى مشـروعات تتكلـف الكثـير مـن الـدولارات، بـل أحصـل علـى مشـروعات تتكلـف الكثير من الدولارات حتى أتمكن من صنع المزيد من الفن

"



تشـايس جـافريز (تويتر/فيسـبوك/إنستجرام @CHASEJAVRIS, CREATIVELIVE.COM)

المـدير التنفيذي لشركة كرييتيف لايف وأحد أنجح المصورين في العـالم تجـاريًّا، كمـا أنـه أصـغر شـخص يحصـل علـى ألقـاب هاسلبلاد ماستر، ونيكون ماستر، وإيه إس إم بي ماستر. التقـط تشـايس صـورًا لصـالح نـايكي وآبـل وكولومبيـا سبورتسوير وراي وهوندا وسوبارو وبولارويد وليدي جاجا وريـد بـول وغـير ذلـك الكثـير. ويشـتهر بأسـلوبه النشـيط وتـركيزه علـى الحركـة والرياضـة وفـن التصـوير. كـرييتف لايف عبارة عن منصة تعليمية عبر الإنترنت تقدم دروسًا مباشرة مصورة بجودة عالية لأكثر من مليوني طالب في ٢٠٠ دولـة. جمـيع تلـك الـدروس يمكـن مشـاهدتها مباشـرة مجـانًا أو يمكـن شـراؤها لمشـاهدتها لاحـقًا. وتضـم هيئـة تدريس الموقع بعضًا من الفائزين بجائزة بوليتزر ونجوم عالم الأعمال.

الحيوان الرمزي : اليعسوب

## خلف الكواليس

- كـان تشـايس وريـك روبـن أول شـخصيْن جعلانـي أتـأمل باستمرار.
- كـان تشـايس أول مـن عـرفني علـى المشـروبات الروسـية القوية.
- خلال زيارتنا الأولى إلى البيت الأبيض، صاح فيه رجال الأمن عدة مرات لكي يبتعد عن المرج الأخضر عندما كان يبحث عن زوايا جيدة لالتقاط الصور الذاتية.

وكنت أعتقد أنــهم سـيصعقونه بالصـاعق الكـهربائي. ولبقيـة الـيوم، كنـت أصــيح فيــه: "ابتعــد عــن العشــب" عنــدما كـان يخطـو علـى العشـب في أنحاء العاصمة، وكان يقفز مفزوعًا كالقط عندما يرى خيارًا (ابحث على محرك بحث جوجل عن الأمر؛ حيث إن الأمر يستحق ما دفعته مقابل هذا الكتاب).

"الإبداع مورد لا نهائي - كلما أنفقت منه زاد

" كانت هذه العبارة إعادة الصياغة التي قالها تشايس لمقولة مايا أنجلو مناقشًا كيف أن الإبداع والتأمل متشابهان.

عن تلك الصفقة الأولى

"جــاءت الصـفقة الأولـى لأنـي نشـأت معتـادًا التزلـج، وكنـت على دراية كبيرة بالأمر، فلقد تمكنت من الاختلاط بعدد من الرياضــيين الجيــدين والتقطـت صـورًا لمعـدات الرياضـيين التــــي كــانت ســتنتج فــي العــام التــالي، لأنــي كنــت أعــرف الشركات المصنعة وممثليها.
وإن التقطت الصور المناسبة للأشخاص المناسبين وهم يستخدمون المعدات المناسبة، فســتأتي لــك الشــركات المصــنعة طارقــة بــابك... وقـد رأت الشــركات المصــنعة أعمـالي، وتواصـلت معـي، وفـي النـهاية أصــــــبحت أمنــــح رخصــــة لاســــتخدام الصــــورة، ولا أبيعــــها مباشــرة، وإنمــا أمنـح رخصـة باسـتخدامها مقـابل ٥٠٠ دولار وزوج من الزلاجات.

"أعتقــد أنــي كنــت أجنــي ١٠ دولارات فـي السـاعة فـي ذلـك الوقت. فقلت لنفسي: "مهلا، لقد بعت هذه الصورة مقابل ٥٠٠ دولار من خلال الذهاب للتزلج مع أصدقائي ليومين. أريد أن أكرر الأمر، فماذا فعلت حينها؟ ما الذي نجح وما الذي لم ينجح؟... وبدأت أكرر الأمر مرارًا وتكرارًا، مع زيادة المقابل في كل مرة".

عن التحول إلى محترف منذ اليوم الأول

"تمثلت طريقة اقتحامي للمجال في تحديد أجري اليومي لعملي الأول بعدة آلاف من الدولارات يوميًّا. لقد ضغطت على نفسي لدرجة غير مريحة تمامًا، وأجبرت نفسي على تقــديم أفضــل مــا لــديَّ. وحــددت الأجــر وفــقًا

لذلك، لأنني أتممت العمل، وأجريت البحث، وعرفت المقابل الذي كان يحصل عليه كبار العاملين في هذا المجال. لقد حددت مكاني في المجال منذ البداية... وحددت المقابل الذي أحصل عليه بألفين أو ألفين وخمسمائة دولار يوميًّا.

"قال [أوائل المتعاقدين المحتملين معي]: "حسنًا، إن المهمة ستستغرق ستة أيام"... أجريت الحسابات في رأسي، وشعرت بالسعادة الشديدة. إن المبلغ يفوق ما جنيته السنة الماضية، ولكنني سأحصل عليه في الأسبوع القادم. ثم قال: "هذا يبدو جيدًا، وقد نحتاج إلى إضافة يوم آخر...".

"قلت: "سأخبركم بقراري بخصوص هذا الأمر" [متظاهرًا بعدم الاكتراث]، وشعرت بأنني سأفرغ معدتي من فرط الإثارة.
كان هناك بعض المخاطرة هنا... وكان هذا مؤشرًا على ما أريد تحقيقه. لقد عرفت أنني أرغب في الحصول على أعلى سعر، وأنني أرغب في القيام بالقليل من العمل، مع تحقيق نتيجة رائعة. والآن، لا أرغب في التظاهر بأنني لم أؤدِّ الكثير من العمل. يشبه الأمر برنامجًا مدته ١٠ سنوات لتحقيق النجاح بين عشية وضحاها... كنت منشغلًا بالتصوير في أثناء تناول الطعام والتنفس والنوم، وبعد ذلك، **بعدما أصبحت قادرًا على جني المال من حرفتي، فعلت هذا بمقابل كبير.** ملحوظة صغيرة: إن قبل أي شخص عرضك بسرعة، فإنك لم تطلب ما يكفي".
**تيم فيريس**: أتشارك مع تشايس الكثير من الفلسفات، من بينها تلك الفلسفة. لم أقبل أي معلنين على مدونتي الصوتية حتى تجاوز عدد تنزيلات كل حلقة أنشرها ١٠٠ ألف تنزيل في خلال المعيار المحدد في ذلك المجال والذي يبلغ فترة ٦ أسابيع بعد النشر.
لماذا؟ يتشتت المدونون الصوتيون المبتدئون، (مثلما كنت)، والمدونون والفنانون من جميع الأنواع في المراحل الأولية بجمع المال.
بالنسبة للتدوين الصوتي: خلال فترة الثلاثة إلى التسعة أشهر الأولى، عليك أن تشحذ مهاراتك وزيادة جودة عملك.
كما قال لي روبرت سكولب: "المحتوى الجيد هو أفضل محسن لنتائج محركات البحث".

وفي النهاية، يكون أمامك خياران، وتختار الغالبية العظمى من الناس الخيار الأول.

**الخيار الأول:** يمكنك أن تضيع نسبة تتراوح ما بين ٣٠ و ٥٠٪ من وقتك على إقناع قلة قليلة من الرعاة بأن تلتزم بالعمل معك في المراحل المبكرة، ثم تتوقف نسبة التنزيلات عند ٣٠ ألف تنزيل لكل حلقة

لأنك تهمل الإبداع. وقـــد يزداد الأمـــر ســـوءًا إن تـــورطت فــي عــالم صــفقات التسويق بالعمولة السطحي.

**الخيار الثاني:** يمكنك أن تمارس اللعبة الطويلة، وتنتظر لفتــرة تتــراوح مــا بــين ٦ إلــى ١٢ شــهرًا حتــى تمتلــك كتلــة حرجة، ثم يصل عدد تنزيلات حلقاتك إلى ٣٠٠ ألف تنزيل وتجني من المال ما يزيد على عشرة أضعاف من كل حلقة مع معلنين ذوي علامات تجارية أكبر كثيرًا، والذين يمكنهم تحمل دفع المزيد من المال عندما تزداد نموًّا؛ فالاستعجال يؤدي إلى الخسارة.
وفي هذه الحالة، يمكن للاستعجال أن يصنع الفارق بسهولة بين جني ٥٠ ألف دولار كل عام وبين جني مليون دولار كل عام.

زد من نقاط قوتك بدلًا من إصلاح نقاط ضعفك

"كــل شــيء عبــارة عــن إعــادة مزج، ولكــن مــا طريقتــك فــي إعــادة الــمزج؟ لنفتــرض أنــي علــى علاقــة وثيقــة بعــدد مــن المشاهير، وبالتالي سيمكنني التقاط صور لهم لن يمكن لأي مصور آخر التقاطها لأنهم كانوا عندي في منزلي يلعبون البلايس-تيشن...
النقطــة التــي يجــب التفكــير فيــها هــي: "مــا الأمـــــر الفريـــــد مـــن نوعـــه الـــذي أحققـــه، وكـــيف يمكنـــي تعزيزه؟"... عزز نقاط قوتك بدلًا من إصلاح نقاط ضعفك.

"إن لــم تكــن الشــخص الأفضــل فــي عــرض أمــر مــا بصــورة بصرية، ولكنك بارع في رواية القصص، فأنت تملك فنك البصــري، وبــالتالي لــديك حكايــة رائعــة للعمــل عليــها. عنــدما تــدخل المعــارض الفنيــة - وليســت لــديَّ الميزانيــة للشــراء، ولكنني شخص من الطراز التقليدي - فسترى لوحات على الجدران بأسعار تصل إلى ١٠ ملايين دولار، ولن يمكنك أن تســـتوعب المرســـوم فيــها، وســتقرأ اللافتــة المجــاورة لــها وستقول لنفسك: "إنها قصة رائعة. إنني أعلم كيف يبيعون تلك الأشياء"".

مختلف وليس أفضل فحسب

"انظر لجميع تلك الدلالات التي يمكنك أن تستقيها من آندي وارهـــــول وجـــون مـــايكل باســـكوايت - [الـــذي نقـــل فـــن الجــرافيتي مــن

الشــوارع إلــى المعـارض الفنيـة] - وروبـرت روشـــنبرج - [الرجــل ذائــع الشــهرة فــي الكثــير مـن وســائل الإعــلام] - وفنـاني نـيويورك فـي الخمسـينيات والسـتينيات والسبعينيات لأنهم كانوا قراصنة... [بعضهم] كانوا يصنعون أعمــالًا فنيــة عــن صــناعة الأعمــال الفنيــة، وكــانوا يعيـدون اختراع اللعبة في أثناء ممارستها.

"إن وجدت أن الجميع يقومون بالأمر ذاته، فكيف سيمكنك أن تفعل أمرًا يختلف عما يقوم به جميع الآخرين؟ الأمر الذي فعلته بصورة تختلف عن جميع الآخرين في مجال التصـوير الفوتوغـرافي هـو أنـي حكـيت عـن مغـامراتي فـي أثناء تعلم الحرفة... حدث هذا قبل ١٠ سنوات من شيوع موضــة الكشــف عــن الأســرار، وتلقــيت حينئــذ العــديد مـن الانتقادات بسبب نشري لأسرار المهنة".

التخصص من أجل الحشرات (كما قد يقول هاينلاين) (*)

"قيل لي طوال مسيرتي المهنية: عليك أن تتخصص، عليك أن تتخصــص... و"تخصـصت" فـي البحـث عـن الأمـور التـي تلفت انتباهي.
تحدثت كثيرًا عن الرياضات الحركية، ولكنني تحدثت كذلك عن الموضة، والرقص المتقطع، وجميع أنواع الأمور الثقافية المختلفة.
وأنتجت برامج تلفاز، وصورت إعلانــــات، وأطلقـــت حمــلات دعائيـــة، وأنشـــأت شـــركات، وصممت التطبيق الأول على جهاز آي فون الذي نشر الصور علــى شــبكات التواصــل الاجتمــاعي. كــان يُطلــق علــيّ فـي الماضي اسم هاوٍ للفن، ولكن لكي تتمكن من تحقيق جميع تلك الأمور يجب أن تعثر علىَّ طريقة تجعلها تتواصل فيما بينها في النهاية".

(تذكرني تلك الكلمات بنصيحة سكوت آدمز المهنية).

أظهر عملك

كـل مـن "تشـايس وديريـك سـيفرز" مـن كبـار معجبـي كتـابShow Your Workمن تأليف أوستن كليون.

*من كتاب" : Time Enough for Love يجب على الإنسان أن يتعلم كيفية تغيير الحفاضات، والتخطيط للغزو، وذبح بقـــرة، وتوجيــه ســفينة، وتصــميم مبنــى، وكتابــة قصــيدة، وتسوية حسابات، وبناء جدار، وتجبير العظام المكسورة، والتســــرية عـــن المحتضـــرين، وتلقـــي الأوامـــر وإعطائـــها، والتعـاون، والتصـرف باسـتقلالية، وحـل معـادلات، وتحليـل

مشـكلات جـديدة، ونثـر السـماد، وبرمجـة الحاسـب، وطـهو وجبـــــة لـــذيذة، والقتـــال بكفـــاءة، والمـــوت بشـــجاعة.
إنـــه التخصص من أجل الحشرات".

## دان كارلين

دان كـــــارلين (تويتر/فيس ـــبوك,@HARDCOREHISTORY )
DANCARLIN.COM )

هو مقدم مدونتي الصوتية المفضلة، هـاردكور هيسـتوري ، إلـى جـانب كـومون سـينس ، وكـذلك جـــوكو ويلينـــك أيـضًا مـن أشـد معجبـي مـــدونة هـاردكور هيستوري . نصيحة: ابدأ بحلقة." Wrath of the Khans "

عن عدم فعل ما أنت مؤهل لفعله

"إذا كنت قد تعلمت شيئًا من عملي في المدونات الصوتية، فهو: **لا تخش فعل أمر ما لست مؤهلا لفعله**".

**تيم فيريس**: تلك فكرة شائعة في هذا الكتاب.
قال لي كمال رافيكـانت، شـقيق نـافال رافيكـانت كـيف أن نـافال قـال لـه ذات مرة (صياغة مختلفة): "لو كنت قد فعلت دائمًا ما أنا مؤهـل لفعلـه، لكنـت أعمـل كنـاسًا فـي مكـان مـا". كمـا أنـي سمعته بنفسي يقول: "صنع الهواة سفينًا أنقذت البشرية، وصـنع المحتـرفون سـفينة تيتـانك". ويتجنـب دان مسـبقًا الانتقادات المحتملة حول شهاداته بأن يقول في كل حلقة تقريبًا: "ضعوا في اعتباركم أني لست مؤرخًا، ولكن...".

منشأ هاردكور هيستوري

"اعتدت أن أحكي القصص التي أقصها طوال حياتي، وكنت أقصها عندما أجتمع مع أسرتي حول طاولة العشاء.
قالت لي حماتي ذات مرة، عندما كنت قد بدأت بالفعل إصدار الحلقات على مدونة كومون سينس حول الأحداث الجارية: "لِمَ لا تنشئ مدونة صوتية حول الأمور التي تتحدث عنها هنـــا علـــى الطاولـــة؟" فقلـت لـها إنـه لا يمكننـي فعـل هـذا. وأردفت: "إنه تاريخ، ولست مؤهلًا للتحدث عن التاريخ، ولا أمتلك شهادة دكتوراه ولست مؤرخًا". فقالت لي: "لم أدرك أنك بحاجة إلى شهادة دكتوراه لتقص القصص"، ففكرت فـي الأمـر لوهلـة... أغلـب المؤرخـين العظمـاء مـن الحقـب السابقة لا يمتلكون شهادات دكتوراه، بل كانوا مجرد رواة قصص أيضًا. لذا لا بأس بالأمر مادمت لم أدع أني مؤرخ، ومـــادمت أسـتخدم أعمـال المؤرخـين... سـأخبركم بمحـل الجدال [التاريخي]، ثم سأقول: "إليكم ما قاله المؤرخ أ عن الأمر، وإليكم ما قاله المؤرخ ب"، وقد ذُهلت عندما رأيت مدى رغبة الناس في الاستماع إلى ما يُطلق عليه "التأريخ"؛ وهو العملية التي يتم من خلالها كتابة التاريخ وصناعته وتفسيره.
إنهم يعشقون سماع هذا؛ لذا، فإنك ستتحدث عن النظريات المختلفة - أنا لا أختلق تلك الأمور، بل أستخدم عمل الخبراء لأروي لك قصة".

**تيم فيريس**: ينشئ دان حلقات تدور حول إجاباته عن سـؤال: "مـا الغـريب فـي تلـك القصـة؟".
عنـدما يقـرأ قصـصًا تاريخية متعددة ومتعارضة.

"اجعل من أخطائك علامة مسجلة"

"عنـــدما كنـــت أعمـــل فـــي الإذاعـــة، كنـــت دائـــمًا "فـــي المنطقـــة الحمراء" كما يقولون... فقد كنت أصيح بصوت عالٍ، وما زلـــت أفعـــل، لـــدرجة أن مؤشـــر الصـــوت كـــان يصـــل للمنطقـــة الحمراء، فكانوا يقولون لي: "عليك أن تتحدث بهذه الدرجة المحـــددة مـــن جـــهارة الصـــوت، وإلا فســتفسد ضـــغط محطـــة الإذاعـــــة". وبعـــد فتـــرة، بـــدأت أكتـــب مقـــدمات البرنـــامج [مقدمات يقرؤها أشخاص آخرون نيابة عنه] حول الرجل ذي الصـــوت الصـــاخب: "هـــا هـــو دان كـــارلين، إنـــه يتحـــدث بصوت مرتفع..." أو ما شابه.

"هذا هو أسلوبي، "كنت أتعمد فعل هذا. في واقع الأمر، إن فعلت هذا، فإنك تقلدني". إن الأمر يتطلب جزئيًّا ما تفعله بـــالفعل وأن تقـــول: "لا، لا، هـــذا لـــيس عـــيبًا. هـــذا أســـلوبي يـــا صديقي. لقد جعلت منه علامة مسجلة. أنا

أتحدث بصوت مرتفع جدًّا، ثم أتحدث بصوت هادئ جدًّا، وإن كانت لديك مشكلة مع هذا، فإنك لن تعلم معنى الأسلوب الجيد". فقط اجعل من أخطائك علامة مسجلة، يا رجل".

**• ما نصيحتك إلى ذاتك عندما كنت في الخامسة والعشرين أو الثلاثين من عمرك؟**

"أتذكر أني كنت خارجًا من محطة التلفاز التي كنت أعمل بها كمراسل، وكنت أعمل في المناوبة المسائية.
وكنت قد عملت طوال اليوم على بعض التقارير الإخبارية، ولكني لم أكن راضيًا عنها عندما رأيتها تُعرض على الهواء.
وأتذكر أني خرجت من المحطة في منتصف الليل تقريبًا، وكانت المحطـة تقـع علـى قمـة ذلـك الجبـل، وكـان المكـان رائـعًا.
وأتـــذكر أنـــي نظـرت إلـى الخـارج وقلـت: "يـا إلـهي، متـى سيعجبني هذا؟ متى سأصبح راضيًا عن العمل الذي أكدُّ فيه؟".
أستعيد ذكرى هذه اللحظة طوال الوقت، وأتمنى لو تمكنت من العودة بالزمن وأن أقول لنفسي: **" لا تكن مستاءً، فستنصلح الأحوال في النهاية ".**
ألا نحب جميعًا أن نعلم ذلك؟ أخبرني فقط بأن كل شيء سيكون على خير ما يـرام، وسـيمكنني تـدبر أحوالـي وأنـا فـي العشـرينات مـن عمري.
وعندما كنت في العشرينات من عمري، كانت الأمور قاسية عليَّ كثيرًا... ولو كان بإمكانك أن تقول: "توقف عن القلـق، وسـتصبح جمـيع الأمـور علـى ما يـرام"... لكنـت قـد وفرت قدرًا كبيرًا من الضغط النفسي والقلق، حيث إنني قلق بطبيعتي؛ ولكن لو كنت قد أخبرتني بهذا، لكنت استرخيت كثيرًا، لدرجة أن الواقع الذي أعيشه الآن لم يكن ليتحقق أبدًا؛ ولهذا لا يمكنك العودة إلى الماضي بآلة الزمن ودهس الفراشة بقدمك - بل إنك ستدمر كل شيء؛ لذا لن أعـود بـالزمن إلـى الـوراء لأقـول لنفسـي هـذا يـا تـيم، لأنـي سأدمر مستقبلي".



رامــــــــــــــيت ســـــــــــيتي (تويتر/إنســـــــــتجرام,@RAMIT :
(IWILLTEACHYOUTO BERICH.COM

تخرج في جامعة ســـتانفورد فـــي عـــام ٢٠٠٥ حـــاملًا شــهادتي البكــالوريوس والماجستير في التكنولوجيا وعلم النفس وعلم الاجتماع. وتمكـــن مــن تنميــة عــدد متــابعي مــدونته الشــخصية عــن التمويـل إلـى مليـون متـابع شـهريًّا، ثـم حـول هـذا المشـروع الــذي أعــده إلـى جـانب دراسـته الجامعيـة إلـى شـركة رأس مالها يتخطى عدة ملايين من الدولارات وبها ما يزيد على ٣٠ موظفًا، حيث تتخطى إيراداته الخمسة ملايين دولار فـي بعـض الأسـابيع. فـي عـالم التمويـل المليء "بـالخبراء" المشكوك في مصداقيتهم، كان راميت على استعداد دائم لعرض الأرقام الحقيقية.

الحيوان الرمزي: طائر السمامة الشائعة

خلف الكواليس

• لقد ضحكت أنا وراميت حول نعمة ونقمة امتلاك عناوين كتب تبدو مخادعة.I Will Teach You to Be Rich، واعمل أربــع ســاعات فقـط فـي الأسـبوع همـا أسـوأ مثـالين تقـريبًا؛ حيث يسهل تذكرهما ويصعب تطبيقهما.

• كل بضع سنوات، على مدار العشرين عامًا الماضية، قرأ راميت كتاب Iacocca: An Autobiographyمن تأليف لي إياكوكا وويليام نوفاك.

رجل يُدعى "حمارًا"

"كان اسمي عند مولدي هو آميت، والذي كان من الأسماء الهندية الشائعة. وبعد يومين من مولدي، استيقظ أبي وهو يشعر بالكآبة، وقال لوالدتي: "لا يمكننا أن نسميه آميت، لأن حـروف اسـمه الأولـى سـتكون كلمـة حمـار (بالإنجليزيـة)". والـجزء الأفضـل فـي الأمـر هـو أن والـديَّ، مثـل مـهاجرين حقيقيين - والداي من الهند - ذهبا إلى المستشفى ولم يرغبا في دفع مبلغ ٥٠ دولارًا مقابل تغيير الاسم، فقالا إنهما نسيا إضافة حرف "راء" في بداية الاسم، فتم تعديل الاسم لهما مجانًا. شكرًا لكما أبي وأمي".

**تيم فيريس**: في سياق متصل، وصلتني الرسالة النصية التالية من راميت: "بالمناسبة، أعتقد أني أخبرتك كيف أن شقيقتي كانت ترغب في الاحتفاظ بكلب طوال ١٥ عامًا؛ ولكننـــا لـــم نســـتطع تحقـــيق رغبتــها لأن أبــي كــان يعــاني الحساسية تجاه الكلاب؛ ولكننا... اكتشفنا أنه لا يعاني أية حساسية، ولكنه كذب علينا لأنه لا يحب الحيوانات الأليفة".

هل أنت جيه. كرو**؟**

"نرسل ملايين الرسائل الإلكترونية كل شهر مع عدة ملايين من أقماع الرسائل الإلكترونية الدعائية، وننتج نسبة ٩٩٪ من إيراداتنا عبر البريد الإلكتروني.
"تبـدو رسـائلي الإلكترونيـة رسـائل إلكترونيـة عاديـة... فـأنا لسـت جيـه. كـرو؛ حـيث إنـهم يـروجون لعلامـة تجاريـة؛ لـذا يجــب أن تكــون رســائلهم الإلكترونيــة جميلـة. أمـا رسـائلي فتبدو كأني أرسلها لك لأني أرغب في أن نكون أصدقاء... بمرور الوقت. لهذا السبب، تبدو رسائلي شديدة البساطة. خلف الكواليس، هناك عمل ضخم، ولكنها ستبدو في النهاية كأني أكتب لك ملحوظة".

**تيم فيريس**: من بين أسباب عزوفي عن كتابة الرسائل الإلكترونية لسنوات أني كنت أعتقد أنها معقدة، فلم أكن أرغب في صياغة نماذج جاهزة جميلة وأرسل رسائل رائعة الجمــال تســتحق أن تتصــدر أغلفـة المجـلات. وقـد أقنعنـي رامــيت بــأن أرســل رســائل نصــية بســيطة بواســطة نشــرة رسائلي الإخبارية المسماة 5-Bullet Friday، والتي أصبحت واحدة من أقوى أجزاء عملي في خلال ستة أشهر فحسب.

بعض أدوات عمله

**أنفيوجنسوفت**: برنامج مبيعات وتسويق آلي بالكامل من أجل الشركات

الصغيرة مع التركيز على "أقماع المبيعات".
**فيجوال ويبسايت أوبتيمايزر**: برنامج اختبارات كامل من أجل المسوقين.

نصيحة من معلم

"الخطط رائعة، ولكنها تتحول إلى سلعة".
**تيم فيريس**: إن تمكنت من فهم المبادئ، فستتمكن من وضع الخطط، وإن كنت تعتمد على خطط قابلة للزوال، فلــن تكــون فــي وضــع الأفضــلية أبــدًا؛ لـهذا السـبب يـدرس رامـيت علــم النفــس السـلوكي وعناصـر الإقنـاع التـي تبـدو ثابتة، ومن بين الكتب الرائعة التي يحبها كتابAge of Propagandaمن تأليف أنتوني براتكانيس وإليوت أرونسون، كما أن كتابه المفضل عن حقوق الطبع والنشر، هو كتاب قديمThe Robert Collier Letter : Book، نُشر في عام ١٩٣١.

"لا يُلكم الهنود في وجوههم يا صديقي، ولا يتورطون في شجارات. إننا نشارك في مسابقات التهجئة"

من أجل سبب لا يعلمه إلا الله، سألت راميت: "هل تذكر آخر مــــرة تلقـــيت فيـــها لكمـــة فـــي وجـــهك؟".
وكـــانت العبـــارة الموجودة في الأعلى هي إجابته عن هذا السؤال.

١٠٠٠ معجب حقيقي

"كان مقال 1000 True Fansللكاتب كيفن كيلي من بين المقـــالات الإبــداعية التــي ألـهمتني بــأن أبتكــر موضــوعات جديدة بدلًا من أن أعيد استخدام ما ابتكره الآخرون. وقد أدركت أنه إن كان لديَّ ١٠٠٠ من المعجبين الحقيقيين، فإني لن أتمكن من فعل ما أريد فعله فحسب، بل سأتمكن أيضًا من أن أزيد عدد المعجبين ليصل إلى ٢٠٠٠ أو ٥٠٠٠ أو ١٠٠٠٠ - وهذا ما حدث بالفعل.

"بخصــوص الحصــول علــى الألــف معجــب الأوائـل، يمكنـك قراءة منشوراتي؛ حيث إنها تميل لأن تكون شديدة الطول [والوضوح].
وفي بعض الحالات، يصل طولها إلى ١٥ أو ٢٠ أو ٢٥ صفحة... إن كان موضوعك جيدًا، وجذابًا، فلا حدود لمـا قــد تكتبــه ... إننــي لا أقصــد أن "تطيــل فــي الكتابــة"؛ ولكنني أقصد "ألا تقلق حيال المساحة".

"ثانيًا، أوصي بشدة بالتدوين كزائر في مدونات الآخرين. لقــــــد

كتبـــــت منشـــورًا مـــن أجلـــك، [تحـــت عنـــوانThe Psychology of Automation ]، والذي استغرقت كتابته ما بين ٢٠ و ٢٥ ساعة. كان ذلك المنشور مفصلًا بدرجة كبيرة، وكان يشتمل على مقاطع فيديو وجميع تلك الأمور، وحتى يومنا هذا، لا يزال هناك من يلقونني فأسألهم: كيف سمعتم بي؟، فيقولون: "عبر **تيم فيريس**"".

**تيم فيريس**: من أجل إطلاق كتاب اعمل أربع ساعات فقط فـي الأسبوع ، اسـتخدمت الاستراتيجية نفسـها الخاصـة بالتدوين كزائر على مواقع جيجاوم ولايفهاكر وغيرها من المواقع.

**"إنني أمنح ٩٨٪ من موادي مجانًا، وبعد ذلك، تكون دوراتي التدريبية الرئيسية باهظة الثمن للغاية. في الواقع، تزيد أسعاري بمقدار ١٠ أضعاف إلى ١٠٠ ضعف عن أسعار منافسيَّ"**

**تيم فيريس**: حاكيت أسلوب راميت في التسعير والبيع؛ فنادرًا ما أبيع أشياء باهظة الثمن، ولكن عندما أفعل، فإني أســـعرها بمـــا يزيـــد بعشـــرة أو مائـــة ضـــعف علـــى أســـعار "منافسي". على العموم، قسمت المحتوى الذي أقدمه إلى فئتين: مجاني أو فاخر.

معنى "مجاني"، أن نسبة ٩٩٪ مما أفعله مجاني بالنسبة إلى العالم (مثل التدوين الصوتي والتدوين التحريري) أو شبه مجاني (الكتب). وفيه كتبت عن موضوعات أ) أستمتع بها وأرغب في تعلم المزيد عنها، ب) التي أعتقد أنها ستجذب انتباه الأشخاص الأذكياء والمحفزين والبارعين، وهذا ما يمكنني من وضع أسعار باهظة على بعض المحتويات.

يعني المحتوى الفاخر:

• فـي مـرات نـادرة، أقـدم منتجـات أو فـرصًا باهظـة الثمـن ومحـدودة للغايـة، مثـل حـدث نظمتـه لحضـور ٢٠٠ شـخص وكان سعر المقعد الواحد يتراوح ما بين ٧٥٠٠ و١٠٠٠٠ دولار.
ويمكنني أن أبيع فرصًا نادرة وفاخرة في خلال ٤٨ ساعة عبر منشور واحد فقط على مدونتي، مثلما فعلت مع فاعلية Opening the Kimono فـــي نـــابا. ولا شـــك أنـــك عنـــدئذ ستضطر إلى زيادة ما تقدمه. ما معياري لرضا العملاء؟ لا تزال مجموعة الحضور التي أنشأتها على فيسبوك نشطة ... بعد مرور خمس سنوات.

• أستخدم شبكة علاقاتي ومعارفي التي بنيتها من خلال المحتـوى "المجـاني" للعثـور علـى فـرص ممتـازة لا تتعلـق بـالمحتوى، علـى غـرار الاسـتثمار فـي الشـركات التقنيـة فـي مراحلـها المبكـرة.

فعلـى سـبيل المثـال، عثـرت علـى شـركة شـوبيفي عبـر متـابعيَّ علـى مـوقع تويتـر فـي أثنـاء تنقـيح كتاب اعمل أربع ساعات فقط في الأسبوع . وبدأت أقدم اسـتشارات لشـركة شـوبيفي عنـدما كـان لـديها ١٠ موظفـين تقريبًا، والآن أصبح لديها أكثر من ١٠٠٠ موظف وطُرحت أسهمها للتداول العام (رمز التداول SHOP: .) كما رشح لي متابعيَّ على مواقع التواصل الاجتماعي شركة دوولينجو عنـدما كـانت فـي مراحلـها التجريبيـة الأولـى، واسـتثمرت أموالـي فـي دورتـها التمويليـة الأولـى. والآن، أصـبح لـدى الشـــركة ١٠٠ ملـيون مسـتخدم وأصـبحت برامجـها لتعلـيم اللغات هي الأشهر على مستوى العالم.

الانفتـــاح علـى المسـارات غـير المباشـرة يعنـي أنـي لسـت مهووسًا ببيع "المحتوى" الذي أقدمه، ولم أكن كذلك على الإطـــلاق. إن شـــبكة معـــارفي، والتـي تكـونت جزئـيًّا عبـر كتاباتي، تمثل صافي قيمتي السوقية. إن رغبت في زيادة عائـداتك بمقـدار ١٠ أضـعاف بـدلًا مـن زيادتـها بنسـبة ١٠٪، فستأتي أفضل فرصك من أماكن لا تتوقعها (مثال، الكتب - الشركات الناشئة).

قوائم مرجعية

أنا وراميت مهووسان بالقوائم المرجعية ونحب كتابًا من تأليف أتول جاواندي بعنوان. The Checklist Manifesto
وقـد ظللـت أمتلـك هـذا الكتـاب واضـعًا إيـاه علـى رف فـي غرفة معيشتي مع إظهار غلافه كرسالة تذكير دائمة لي.
يعـد أتـول جاوانـدي أيـضًا مـن المبـدعين المفضـلين لـدى مالكولم جلادويل. وقد أنشأ راميت قوائم مرجعية لأكبر عدد ممكن من العمليات التجارية، والتي ينظمها باستخدام برنامج يُدعى بايس كامب. وأنا أبحث على محرك بحث جوجل عن عبارة entrepreneurial bus count لقراءة مقال جيـد عـن الأسـباب التـي تمكـن القـوائم المرجعيـة مـن إنقـاذ شركتك الناشئة.

## • من الذي يطرأ على ذهنك عندما تسمع كلمة "ناجح"؟

"أفكـر فـي شـخص التقيتـه مؤخـرًا اسـمه مـارك بوسـتوس، ويمتلـــك حســابًا رائـــعًا علـــى مـــوقع إنســـتجرام (@markbustos) ، وهو مصفف شعر ماهر من نيويورك. يعمل مارك في صالون ممتاز لتصفيف الشعر، وفي عطلات نـهاية الأسـبوع،

يخـرج لـيقص شـعر المشـردين فـي شـوارع نيويورك. ويسـجل ذلك العمل ويكتب قصصهم. وأعتقد أنه مـن المـذهل أنـه الأفضـل فـي مجالـه ويعمـل مـع الكثـير مـن المشـاهير وأمـور مـن هـذا القبيـل، ولكنـه فـي عطلـة نـهاية الأسبوع -في يوم عطلته الوحيد - يدور في شوارع المدينة ليقص شعر الناس الذين لا يملكون المال ليتمكنوا من قصه، خاصة عند شخص مثله".

**• شخصان تعلم منهما راميت شيئًا (أو تتبعهما عن كثب) خلال العامين الماضيين**

جاي أبراهام وتشارلي مونجرر.

**تيم فيريس**: جاي أبراهام هو أحد مرشدي دياموند جونز ومؤلف كتاب Getting Everything You Can Out of All You've Got، والذي يعتبره راميت أحد أكثر الكتب الملهمة على الإطلاق. وعادة ما أرشح أعمال جاي لمن يسألونني عن كيفية إنشاء المشاريع المشتركة.

لقد مر وقت طويل... وقد أصبحت بدينًا

"إن زاد وزنك وهبطت من الطائرة في الهند، فإن أول شيء ستقوله عائلتك: "يا إلهي، لقد أصبحت بدينًا".

**تيم فيريس**: إن أردت أن تكون صادقًا لهذه الدرجة في الولايـات المتحـدة الأمريكيـة، فـإنني أقتـرح عليـك أولًا أن تقرأ مقال صديقي إيه. جيه. جاكوبز في مجلة إسكواير تحت عنوان. "I Think You’re Fat"

١٠٠٠معجب حقيقي -إعادة تناول

نصـحت ملايـين البشـر بمقـال كـيفن كـيلي تحـت عنـوان " 1,000 True Fans "، وفعل الكثير من المذكورين في هذا الكتاب المثل، وكانت عبارتي الشائعة هي: "إن قرأت مقالًا واحدًا عن التسويق، فليكن هذا المقال". وسوف أقدم لكم ملخصًا بسيطًا لهذا المقال: **"النجاح" يجب ألا يكون معقدًا. ابدأ فقط بإسعاد ١٠٠٠ شخص بدرجة كبيرة للغاية.**

قلة قليلة من أجزاء مقال كيفن قد عفا عليها الزمن، لذا تكرم كيفن وكتب لنا ملخصًا جديدًا عن المفاهيم الرئيسية للمقال من أجل قراء هذا الكتاب. وحـيث إنـي قـرأت المقـال الأصـلي منـذ حوالـي ١٠ سـنوات، فإنني اختبرت مفاهيمه على العشرات من الشركات، والتي تخطـى رأس مـال

الكثـير منـها حـاليًّا عـدة مليـارات مـن الـــدولارات.
وقـــد أضـفت بعـضًا مـن تعـاليمي وتوصـياتي الرئيسية في النهاية.

## كيفن يتحدث

نشرت تلك الفكرة في المرة الأولى عام ٢٠٠٨، عندما كانت م بدئية وغير منمقة، والآن، بعد ثماني سنوات، يحتاج مقالي الأصلي إلى تحديث - عبر شخص غيري؛ لذا سأعرض فيما يلي الأفكار الرئيسية، والتي أعتقد أنها ستكون مفيدة لأي شخص يصنع أو ينجز أمورًا مهمة.
كيفن كيلي لكي تكون مبتكرًا ناجحًا، لن تحتاج إلى ملايين - لن تحتاج إلـى ملايـين الـدولارات أو ملايـين العمـلاء أو الزبـائن أو المعجبين، فلكي تجني قوت يومك كحرفي أو مصور أو موسيقي أو مصمم أو مؤلف أو صانع أفلام رسوم متحركة أو مبرمج أو رائد أعمال أو مخترع، فإنك ستكون بحاجة فقط إلى ١٠٠٠ معجب حقيقي.
يُعرف المعجب الحقيقي بأنه "المعجب الذي سيشتري أي شـــيء تنتجــه"؛ فسـوف يقـود هـؤلاء المعجبـون الأوفيـاء سـياراتهم لمسـافة ٣٠٠ كـم لمشـاهدتك تغنـي، وسـيشترون كتابك بجميع إصداراته المطبوعة والمسموعة، وسيشترون تمثالك التالي الذي تنحته دون أن يروه، وسيدفعون المال مقـــابل الأســطوانة التـــي تشـــمل أفضـــل مقـــاطع الفيـــديو المـوجودة علـى قنـاتك علـى مـوقع يوتـيوب، وسـيدخلون مطعمـــك مـــرة كـل شـهر، وسـيشترون المجموعـة الكاملـة الفاخرة عالية الجودة من أعمالك حتى إن كانوا يمتلكون النسخ ذات الجودة المنخفضة، كما أنهم سيضبطون تنبيه جوجل لكي يطلعوا أولًا بأول على نتائج البحث التي يُذكر فيها اسمك، وسيخزنون صفحة موقع إي باي التي تظهر عليـها أعمـالك التـي لـم تعـد تصـدر، وسـيحضرون حفلاتـك الافتتاحيـــة، وســـيطلبون منـــك التوقـــيع علـــى نســـخهم، وســـيشترون الأقمصـــة والأكـــواب والقبعـــات التـــي تحمـــل اسمك، ولن يطيقوا صبرًا حتى تصدر عملك التالي - هؤلاء معجبون حقيقيون!.

إن تمكنت من تكوين قاعدة تضم ١٠٠٠ معجب على هذه الشـــاكلة (والـــذين يُطلـــق عليـهم أيـضًا تسـمية المعجبـين الخارقين)، فسيمكنك أن تجني قوت يومك - إن كنت تهتم بجني قوت يومك فقط لا أن تكون ثروة.
إليك كيفية حساب الأمر: عليك أن تلبي معيارين: الأول، عليك أن تبتكر سنويًّا قدرًا كافيًا، بحيث يمكنك أن تحقق ربحًا يبلغ ١٠٠ دولار، في المتوسط، من كل معجب حقيقي. ومن السهل تلبية هذا المعيار في بعض الفنون والأعمال مقارنـة بغيرهـا، إلا أنـه تحـد إبـداعي جيـد جيـدًا فـي جمـيع المجالات؛

لأن منح عملائك الحاليين المزيد سيكون دائمًا أسهل وأفضل من البحث عن معجبين جدد.

ثانيًا، عليك أن تقيم علاقة مباشرة مع معجبيك، أي أنه لا بد أن يدفعوا لك المال مباشرة. وعليك أن تحافظ على كامل دعمهم، على العكس من النسبة الصغيرة من أموالهم التي قد تحصل عليها من شركة تسجيلات موسيقية أو ناشر أو إستوديو أو بائع بالتجزئة أو أي وسيط آخر.
وإن حافظت على مبلغ الـ ١٠٠ دولار بالكامل من كل معجب حقيقي، فإنك لن تحتاج إلا إلى ١٠٠٠ معجب حقيقي لتجني ١٠٠ ألف دولار كل عام؛ ويعد هذا المبلغ كافيًا بالنسبة للكثيرين.

الحصول على ١٠٠٠ عميل هو هدف أكثر إمكانية للتحقيق بكثير من الحصول على مليون معجب، حيث إن ملايين المعجبين الذين يدفعون المال مقابل منتجاتك أو خدماتك ليس هدفًا واقعيًّا لتحاول تحقيقه، خاصة في بداية مسيرتك. لكن الحصول على ١٠٠٠ معجب هو أمر قابل للتحقيق، بل إنك قد تكون قادرًا على تذكر ١٠٠٠ اسم. فإذا أضفت معجبًا واحدًا جديدًا كل يوم، فسيتطلب الأمر بضعة أعوام فقط لتصل إلى ١٠٠٠ معجب. إن الإعجاب الحقيقي أمر ممكن التحقيق، وإسعاد معجب حقيقي أمر ممتع ومثير للحماسة، ويلهم الفنان أن يظل صادقًا وأن يركز على الجوانب الفريدة من عمله، والسمات التي يقدرها المعجبون الحقيقيون. العدد ١٠٠٠ ليس عددًا محددًا، حيث تكمن أهميته في قيمته الأسِّية الصارمة - أقل بـ ٣ قيم أسية عن الرقم مليون، فالرقم الفعلي يجب ضبطه وفقًا لكل شخص. فإن كنت قادرًا فقط على جمع ٥٠ دولارًا من كل معجب حقيقي كل عام، فستكون بحاجة إلى ٢٠٠٠ معجب (وبالمثل، إن تمكنت من البيع مقابل ٢٠٠ دولار كل عام، فستكون بحاجة إلى ٥٠٠ معجب حقيقي). أو ربما تحتاج إلى ٧٥ ألف دولار سنويًّا فقط للعيش، وبالتالي يمكنك تقليل عدد المعجبين. وإن كان هناك من يعمل معك أو يشاركك، فسيكون عليك أن تضاعف العدد ليصبح ٢٠٠٠ معجب، وهكذا.

من بين الطرق الأخرى لحساب دعم المعجب الحقيقي هي أن تهدف إلى الحصول على أجر يوم واحد من راتبه كل عام.
هل يمكنك أن تثيره أو تسعده بالدرجة التي تكفي لأن تحصل على ما يجنيه معجبك الحقيقي خلال يوم عمله؟ إنه أمر صعب التحقيق ولكن ليس من المستحيل تحقيقه مع ١٠٠٠ شخص من جميع أنحاء العالم.

وبالطبع، لن يكون كل معجب خارقًا. ففي حين أن دعم ١٠٠٠ معجب حقيقي قد يكون كافيًا لتجني قوت يومك، إلا أنك قد تحصل إلى جانب كل معجب

حقيقي على معجبين أو ثلاثة عاديين. تخيل دائرة مركزية من المعجبين الحقيقيين في المنتصف ومن حولها دائرة أكثر اتساعًا من المعجبين العاديين. قد يشتري هؤلاء المعجبون العاديون إبداعاتك من وقت لآخر، أو قد يشترونها لمرة واحدة فقط في العمر. إلا أن مشـترياتهم العاديـة تزيـد مـن إجمـالي دخلـك، وقـد يضيفون إليه نسبة ٥٠٪ من العائدات، ولكنك ستظل بحاجة إلى التركيز على معجبيك الخارقين لأن حماسة المعجبين الحقـيقيين قـد تزيـد مـن ولاء المعجبـين العـاديين لـك.

**المعجبون الحقيقيون ليسوا المصدر المباشر لدخلك فحسب، بل يعتبرون قوة تسويقك الرئيسية بين المعجبين العاديين .**

المعجبون والعملاء والأنصار متواجدون طوال الوقت. ما الجديد الذي أكتب عنه؟ هناك أمران جديدان: ففي حين كانت العلاقة المباشرة مع العملاء هي النظام الافتراضي فـي الأزمـان الغـابرة، إلا أن فوائـد البـيع الحـديث بالتجزئـة تعني أن أغلب المبدعين في القرن الماضي لم يكونوا على اتصال مباشر بالعملاء، حتى إن الناشرين والإستوديوهات وشـركات التسـجيلات والمصـنعين لـم يمتلكـوا معلومـات مهمة على غرار أسماء عملائهم. فعلى سبيل المثال، على الرغم من عملها في السوق منذ مئات السنين، لا تعرف أي مـن دور نشـر الكتـب فـي مـدينة نـيويورك أسـماء قرائـها المخلصـين الأوفيـاء. وبالنسـبة للمبـدعين السـابقين ، كـان يعني وجود وسطاء (وعادة ما كان يوجد أكثر من وسيط واحد) أنك بحاجة إلى جمهور أكبر بكثير لتحقق النجاح. ومع انتشار أنظمة التواصل المباشر والدفع المباشر في كل مكـان - والتـي تُعـرف الـيوم بالشـبكة العنكبوتيـة - أصـبح الجميع يمتلكون أدوات ممتازة تمكنهم من البيع المباشر إلى أي شخص يريدونه من جميع أنحاء العالم؛ لذا يمكن لمبدع من مدينة بين بولاية أوريجون أن يبيع أغنية إلى شخص ما من مدينة كاتماندو في نيبال بسهولة كما لو كان إحدى شركات التسجيلات بنيويورك (وربما بسهولة أكبر). تمكن تلك التكنولوجيا الجديدة المبدعين من الحفاظ على علاقاتهم حتى يتحول العميل إلى معجب، وبذلك يحافظ المبـدع علـى إجمـالي المقـدار الـذي يـدفعه المعجـب، الأمـر الذي يقلل من عدد المعجبين الذين يحتاج إليهم.

هـذه القـدرة الجـديدة التـي يمتلكـها المبـدع فيمـا يخـص الحفاظ على إجمالي السعر تعتبر ثورية، ولكن تعد ابتكارًا تكنولوجيًّا ثانيًا يزيد من هذه القدرة أكثر. إحدى السمات الرئيسية لشبكات التواصل المباشر (مثل الويب) تتمثل في أن نقطة الاتصال الأكثر الأقل شهرة على بعد ضغطة زر واحدة من نقطة الاتصال الأكثر شعبية. بعبارة أخرى، توجد الكتب أو الأغاني أو الأفكار الأقل شهرة والأقل مبيعًا على بعـد ضـغطة زر واحـدة مـن الكتـب أو الأغـاني أو الأفكـار الأعلـى مبـيعًا. فـي بـدايات ظـهور شـبكة

الـويب، لاحظـت المجمعات الكبيرة للمحتوى والمنتجات، على غرار إي باي وأمــازون ونتفلـيكس وغيرهـا، أن إجمـالي مبيعـات "جمـيع" الأشـياء المجهولة الأقل مبيعًا قد تساوي، أو تتخطى في بعض الأحيان، مبيعات القليل من العناصر الأكثر مبيعًا. وقد أطلق كريس أندرسون (من خلفني في مجلة وايرد ) على هـذا التـأثير اسـم "الـذيل الطويـل" بسـبب الشـكل البصـري للرسم لمنحنى توزيع المبيعات على المخطط: خط منخفض لا يكاد ينتهي من العناصر التي تُباع منها نسخ قليلة كل عـام، والتـي تشـكل "ذيـلًا" طويـلًا للـوحش الرأسـي القصـير المُكـون مـن عـدد قليــل مـن العناصــر الأكثــر مبــيعًا، إلا أن منطقة الذيل كانت كبيرة مثل منطقة الرأس، ومع وضوح تلــك الفكــرة، تحـفزت تلـك المـواقع لتشـجيع الجمـهور علـى الضــــغط علــى العناصــر الأقــل مبــيعًا. وابتكــروا محركــات توصـــــية وخوارزميـــــات أخــرى لتحويــل الانتبــاه إلــى تلــك الإبــداعات النــادرة المـوجودة فـي الـذيل الطويـل؛ حتـى إن محركـات البحـث الكبـرى علـى غـرار جوجـل وبـينج وبايـدو وجدت من مصلحتها مكافأة الباحثين بتلك العناصر الأقل شـهرة لأنــها سـتتمكن مـن بـيع إعلاناتـها فـي منطقـة الـذيل الطويل أيضًا. وكانت النتيجة أن أغلب العناصر المجهولة أصبحت أكثر شهرة.

إن كنت تعيش في أي من المدن الصغيرة من المليوني بلدة صغيرة في العالم، فربما كنت الوحيد في بلدتك الذي يعزف موسيقى الديث ميتال، أو ترغب في امتلاك صنارة صيد مُصممة لمُستخدمي اليد اليسرى. قبل ظهور الويب، لم تكن لديك طريقة لتلبية تلك الرغبات، وكنت ستعيش وحدك مع تخيلاتك. أما الآن، فقد أصبح إشباع تلك الرغبات على بعد ضـغطة زر منــك. وأيًّا كــانت اهتمــاماتك كمبتكــر، سـيكون معجبـــوك الألـــف الحقـــيقيون علـــى بعــد ضـغطة زر منــك. ويمكنني أن أقول إنه لا يوجد أي شيء - لا منتجات أو أفكار أو رغبات - من دون قاعدة معجبين على الإنترنت. فكــل شـيء صُنــع أو تـم التفكـير فيـه، سـيلقى اهتمـامًا مـن شخص واحد على الأقل من كل مليون شخص - هذا هدف منخفض. ومع ذلك إذا اهتم شخص واحد من كل مليون شخص، فهذا قد يعني أن عددهم يبلغ نحو ٧ آلاف شخص علــى سـطح هـذا الكـوكب. ويعنـي هـذا أن كـل فكـرة تـروق شـخصًا واحــدًا مـن كـل مليـون شـخص يمكـن أن تجـد ١٠٠٠ معجب حقيقي - المهم في الأمر هو أن تعثر على أولئك المعجبين أو، لتحر الدقة، أن تدعهم يعثرون عليك.

أحـــد الابتكـــارات العـــديدة التــي تخــدم صــانع المعجبــين الحقيقيين يتمثل في التمويل الجماعي. إن جعل معجبيك يمــولون منتجــك الجــديد أمــر عبقــري، وســيحقق مكاسـب للطرفين طوال الوقت. فهناك حوالي

٢٠٠٠ منصة مختلفة للتمويـــل الجمـــاعي فــي جمــيع أنحــاء العــالم، وتتخصــص العــديد منــها فــي مجــالات بعينــها: جمــع الأمـوال مـن أجـل التجارب العلمية أو من أجل الفرق الموسيقية أو من أجل الأفلام الوثائقية. ولكل منها متطلباتها ونموذجها التمويلي الخاص، إلى جانب اهتماماتها المتخصصة. وتتطلب بعض من هذه المنصات أهداف "كل شيء أو لا شيء" التمويلية، في حين تسمح منصات أخرى بالتمويل الجزئي، وبعضها يجمع الأموال من أجل المشروعات التامة، في حين تمول بعضــها، علــى غـرار بـاتريون، المشـروعات قيـد الإنشـاء، قـد يمول مناصرو منصة باتريون مجلة شهرية أو مسلسلات فيديو أو راتب فنان. أما أكبر وأشهر منصة تمويل جماعي فهي كيك ستارتر، والتي جمعت ٢٥ مليار دولار من أجل ما يزيد على المائة ألف مشروع. ويبلغ متوسط عدد ممولي أي من مشروعات منصة كيك ستارتر الناجحة ٢٩٠ ممولًا - أقل من ألف بكثير. يعني هذا أنه إن كان يتبعك ١٠٠٠ معجب حقـــيقي، فســـيمكنك أن تبـــدأ حملـــة تمويــل جمــاعي؛ لأن المعجـــب الحقـــيقي بطبيعتــه ســيصبح أحــد ممولــي كيــك ســتارتر (ولكــن ســيعتمد نجـاح حملتـك علـى مـا تطلبـه مـن معجبيك).

الحقيقة أن محاولة جمع ١٠٠٠ معجب أمر يستغرق الكثير مـــن الـــوقت ومــدمر للأعصــاب فــي بعــض الأحيــان وغــير مناسب للجميع. وإن تم على الوجه الأكمل (ولا أرى سببًا لعدم إتمامه على الوجه الأمثل) فإنه سيصبح عملًا آخر بــدوام كــامل.
وفـي أفضـل الأحـوال، سـيصبح مـهمة بـدوام جزئـــي مرهقـــة وصــعبة وتتطلــب مــهارات مســتمرة. هنــاك الكثير من المبتكرين الذين لا يحبون التعامل مع المعجبين، ولتحري الأمانة، لا يجدر بهم ذلك؛ حيث يجب عليهم فقط أن يرسموا أو يحيكوا أو يصنعوا الموسيقى ويكلفوا شخصًا آخر بالتعامل مع المعجبين الخارقين، فإذا كنت من هؤلاء الأشـــخاص، ووظفـــت شــخصًا مــا للتعــامل مــع المعجبــين، مساعد فسيغير معادلتك، ما يزيد من عدد المعجبين الذين تحتــاج إليــهم، ولكــن هــذا قــد يكـون المزيـج الأفضـل.
فـإن وصلت إلى تلك المرحلة، فلِمَ لا "تسند" التعامل مع معجبيك إلــى الوســطاء - أي شــركات التســجيلات والإســتوديوهات والناشرين ومتاجر البيع بالتجزئة؟ فإذا عملوا لصالحك، فلا بأس، ولكن تذكر أنه في أغلب الأحيان قد يكونون أسوأ منك في التعامل مع المعجبين.

إن حســـابات الألـــف معجـــب الحقــيقي ليســت خيــارًا بــين بــديليْن، لــذا يجــب عليــك ألا تســير فــي مســار معــين علـى حسـاب مسـار آخـر؛ فـالكثير مـن المبـدعين، ومـن بينـهم أنـا،

سـيستخدمون العلاقـات المباشـرة مـع المعجبـين الخـارقين إلــى جـانب الاسـتعانة بالوسـطاء.
فقـد نُشـرت لـي أعمـال بواسطة العديد من كبريات دور النشر في مدينة نيويورك، ونشــرتُ أعمـالًا أخـرى بنفسـي، واسـتخدمت منصـة كيـك سـتارتر لأنشـر أعمـالي مـن أجـل معجبـيَّ الحقـيقيين. وأنـا أختـار كـل أسـلوب بنـاءً علـى المحتـوى والـهدف الـذي أريـد تحقيقه. ولكن، في كل من تلك الحالات، آثرت زيادة أعداد معجبي الحقيقيين في المسار الذي اخترته.

الخلاصة: إن وجود ١٠٠٠ معجب حقيقي حولك يُعد مسارًا بديلًا لتحقيق النجاح بدلًا من السعي وراء الشهرة.
فبدلًا مـن محاولـة الوصـول إلـى القمـم الضـيقة وغـير المضـمونة الخاصـة بتحقـيق أعلـى المبيعـات والإقبـال منقطـع النظـير والنجومية، يمكنك أن تهدف إلى تحقيق تواصل مباشر مع ١٠٠٠ معجب حقيقي. وفي طريقك، وبصرف النظر عن عدد المعجبين الذين نجحت فعليًّا في اكتسابهم، فإنك لن تُحاط بمعجبـين زائفـين، بـل سـتُحاط بالتقـدير الحقـيقي الصـادق. هـذا مصـير أسـمى كثـيرًا يجـب أن تتمنـى تحقيقـه، ومـن المرجح جدًّا أن تتمكن من تحقيقه.

## بعض من أفكار تيم

يفرق كيفن بين "جني قوت اليوم" و"جمع ثروة"، الأمر الذي يُعد فاتحة جيدة للحوار. ولكن، من الجدير بالذكر أنه لا يجـــب بالضـــرورة أن تكـــون هـــاتان الفكرتـان مناقضـتين لبعضهما البعض؛ حيث إن اجتذاب ١٠٠٠ معجب حقيقي يعد جزءًا مـن الطريقـة التـي تتبعـها لصـناعة نجـاحات بـاهرة، وتصـدر قـوائم أعلـى المبيعـات، وتحقـيق الشـهرة العالميـة (احذر ما تتمنى). كل شـيء كبير يبدأ صغيرًا ومركزًا (انظر بـيتر ثيـل)، واجتـذاب ١٠٠٠ معجـب حقـيقي هـو الخطـوة الأولى سواءً كنت ترغب في إنشاء عمل يُدر عليك ١٠٠ ألف دولار سنويًّا أو كنت ترغب في إنشاء شركة أوبر القادمة. وقـد شـهدت هـذا الأمـر يحـدث مـع جمـيع شـركاتي الناشـئة الأسرع نموًّا والأكثر نجاحًا؛ حيث تبدأ بتركيز كبير على ١٠٠ أو ١٠٠٠ شـخص، مـع مراعـاة التخصـص قـدر الإمكـان فيمـا يخـص الرسـائل والتتبـع (ديموغـرافيًّا وجغـرافيًّا) مـن أجـل الوصول إلى رقم سهل الإدارة ويمكن الوصول إليه بتكلفة منخفضة.

لذا قد تسأل نفسك: "لم أهدف إلى جني ١٠٠ ألف دولار في حين يمكنني أن أهدف إلى إنشاء شركة يبلغ رأس مالها مليارات الدولارات؟"... وهذا لسببين: ١) من شأن اختيارك منـذ البـداية للخيـار الثـاني أن يجعلـك

تـهمل الألـف معجـب الحقيقيين المقربين، والذين سيعملون كقوتك التسويقية الهائلة التي لا تتقاضى أي أجر، والذين سيتمكنون من "رتق الفجـوة" بينـك وبـين التيـار الرئيسـي. فـإن لـم تنشـئ هـذا الجيش الأولي، فمن المرجح أنك ستفشل. ٢) هل ترغب حقًّا في إنشاء وإدارة شركة كبيرة؟ بالنسبة لأغلب البشر، هذه ليست تجربة مرحة، بل تعتبر مهمة شديدة الإرهاق. لا شك في أن هناك بعض المديرين التنفيذيين الذين يدخلون تلك المعمعة ويستمتعون بها، ولكنهم قلة. اقرأ كتابSmall Giants من تأليف بو بيرلنجهام من أجل الحصول على بعض الأمثلة الرائعة عن الشركات التي اختارت أن تكون الفضلى بدلًا من أن تكون الكبرى.

كمـا أشـار كـيفين، قـد يكـون عـدد معجبيـك أقـل كثـيرًا مـن الألـف. وسـيحدث هـذا إن: أ) كنـت تنتـج محتـوى يجتـذب مجموعـــة صـــغيرة مـــن النـــاس ولكنـــها مـــن الصـــفوة، ب) تستدعي وتبحث عن فرص غير مباشرة للعائدات لا تعتمد علـى التعـاملات المباشـرة وجـهًا لوجـه (مثـال، المتحـدثون بـأجر، وفـرص الاسـتثمار، والاسـتشارات). وسـتكون هـذه الخيـــارات أكثـــر فائـدة مـن أغلـب وسـائل الـدعاية وجمـع الإكراميات وغيرها.

يأتي أحد الانتقادات الشائعة لفكرة "١٠٠٠ معجب حقيقي" من الموسيقيين، على سبيل المثال، الذين يقولون أشياء على غرار: "ولكن يمكنني أن أبيع ألبومًا موسيقيًّا مقابل ١٠ دولارات، ولا يمكنني أن أنتج سوى ألبوم واحد كل عام. وهذا يعني مبلغ ١٠ آلاف دولار سنويًّا، وذلك لن يكفي لقوت يومـي. إن أسـلوب "١٠٠٠ معجـب حقـيقي" لا يصـلح لـي". وهناك الكثير من مؤلفي الكتب يقولون المثل، ولكنه انتقاد مـردود عليـه. تـذكر: معجبـك الحقـيقي سـيشتري أي شـيء تعرضه ، وإن رفضوا أن يشتروا منتجاتك بمبلغ يزيد على العشرة دولارات، فإنك لم تنجز العمل فيما يخص البحث عن معجبين حقيقيين واجتذابهم. فإن كان لديك معجبون حقيقيون، فمسئوليتك هي أن تفكر في (وتجرب) خيارات أعلى سعرًا وأعلى قيمة بعيدًا عن نموذج العشرة دولارات. لا تتقيد بنموذج التسعير الذي تفرضه الشركات. في عام ٢٠١٥، باعت فرقة وو تانج كلان الموسيقية ألبومًا واحدًا معدًّا حسب الطلب في مزاد علني - داخل صندوق مصنوع يدويًّا من الفضة والنيكل - صنعه الفنان البريطاني المغربي يحـيى - إلـى شـخص واحـد مقـابل ملـيوني دولار. وهنـاك الكثير من الخيارات تقع بين ١٠ دولارات ومليوني دولار. راجـــع مقـــاربتي تحـــت عنـوان "مجـاني أو فـاخر"، والتـي أمدتني بالحرية الإبداعية والمالية الكاملة.

لا يجب عليك أن تضحي بمصداقية فنك من أجل الحصول علـى دخـل

معقـول، وكـل مـا عليـك فعلـه هـو إنشـاء تجربـة رائعة والحصول على مقابل معقول لها.
ألا تعرف السعر الذي يجب أن تحدده؟ ربما سيكون عليك أن تعرف ما هو دخلك الشهري المستهدف المناسب لأسلوب حياتك المقالي وأن تعمل بشكل عكسي.
وللحصول على أمثلـــــــــــــــة وأوراق عمـــــــــــــــل بســـــــــــيطة، زر مـــــــــوقع fourhourworkweek.com/tmi

## القرصنة على كيك ستارتر

**كيف تجمع ١٠٠ ألف دولار في ١٠ أيام**

الصـفحات التاليـة كتبـها مـايك ديـل بونتـي، أحـد مؤسـسي شـركة سـوما، وهـي إحـدى الشـركات الناشـئة التـي أعمـل مسـتشارًا لـها (فيس-بوك/إنستجرام/تويتر@somawater, drinksoma.com )

تمكن مايك من جمع ١٠٠ ألف دولار في ١٠ أيام على منصة كيك ستارتر التمويلية، وطلبت منه أن يشـاركم بعـضًا مـن أفضـل أدواتـه وخـدعه التـي يمكنكـم استخدامها لتكرار نجاحه. لاحظ استخدام مصطلح "المساعد الافتراضي" الذي عثر عليه على منصة أبوورك أو زيرتوال.

**مايك يتحدث**

كم مرة حلمت بأن تطلق منتجًا جديدًا، ثم وجدت حلمك ينهار أمامك؟ لا أملك المال لأبدأ. ماذا لو فشل الأمر؟

في الماضي، كانت تلك الأعذار منطقية، حيث كان إطلاق منتج جديد في الأسواق يحتاج إلى الكثير من المال. ففي الكثير من الحالات، كنت تمتلك النموذج الأولي وتبنيه، ثم تتمنى أن يرغب العالم في شراء ما تبيع. وإن لم يحدث هـــذا، فقـــد ينتـهي بـك المطـاف بمـخزون مثقـل بالـديون: المخزون غير المبيع.

أما الآن فأصبحت هناك خيارات جديدة: أصبحت منصات التمويل الجماعي على غرار كيك ستارتر وإنديجوجو تمكنـــك مـــن تقـــديم (اختبـــار) منتــج جــديد قبــل أن تبــدأ تصنيعه، الأمر الذي ينحي جانبًا الكثير من المخاطر. وإن أحــب النــاس مــا تعرضــه، فيمكنــك أن تجمـع آلافًا أو حتـى ملايـــين الـــدولارات لتمـــول حلمـك. وفــي أسـوأ الأحــوال، سـيمكنك أن تختبــر فكرتــك الجــديدة مــن دون المخـاطرة بالكثير من الوقت أو المال.

إلا أن التخطيط لحملات منصة كيك ستارتر وإدارتها أمر يتم عادة بالمصادفة.

مـن أجـل الاسـتعداد لحملتنـا، لـم نـرغب فـي تـرك أي شـيء للمصادفة، لذا أجرينا لقاءات مع ١٥ من المبدعين الأعلى دخلًا على منصة كيك ستارتر.
كنت قد عملت مع شركات علاقات عامة تتقاضى أجرًا يبلغ عشرين ألف دولار شهريًّا وتقضي تنفق ٣ أشهر للتخطيط لإطلاق منتج جديد. اتبع نصائحنا - القائمة على ما تعلمناه - وستكون هناك فرصة جيدة لأن تحصل على نتائج

أفضل من دون إنفاق آية أموال.

باستخدام المساعدين الافتراضيين، وتقنيات قرصنة النمو ومبادئ من كتب تيم، تمكنا من جمع أكثر من ١٠٠ ألف دولار في أقل من ١٠ أيام، ومن خلال تحقيق هدفنا مع توفير ثلاثين يومًا تقريبًا، تمكنا من قضاء عطلاتنا في استرخاء.
فيما يلي قلة قليلة فقط من المفاتيح غير الواضحة التي تعلمناها.

## اعثر على أقل جرعة مؤثرة من أجل الحصول على زوار كيك ستارتر

إن أردت جمع الكثير من المال على منصة كيك ستارتر، فستكون بحاجة إلى توجيه الكثير من الزوار إلى مشروعك، وسترغب في أن يكون من بين هؤلاء الزوار داعمون محتملون لمشروعك. فمن خلال تطبيق مفهوم أقل جرعة مؤثرة (من كتاب The 4-Hour Body )، أدركنا أننا بحاجة إلى اكتشاف أفضل مصادر الزوار والتركيز عليها. يعد صديقي كلاي هيبرت أحد خبراء منصة كيك ستارتر، ومن بين الأمور التي علمني إياها، خدعة بسيطة من خلال استخدام تتبع bit.ly، وهي عبارة عن خدمة لتقصير الروابط الإلكترونية يستخدمها الملايين من الناس ... كما تستخدمها كيك ستارتر. إن أضفت علامة + إلى نهاية أي من الروابط الخاصة بخدمة bit.ly ، فسيمكنك رؤية الإحصاءات المتعلقة بهذا الرابط. فعلى سبيل المثال، فيما يلي الإحصاءات المتعلقة بالرابط القصير الذي أنشأه موقع كيك ستارتر لحملتنا:
http://kck.st/VjAFva+ .

(**تيم فيريس**: سيذهلك الأمر كثيرًا. اذهب إلى أحد مشروعات كيك ستارتر، واضغط على زر المشاركة، واختر شبكة تواصل اجتماعي، مثل تويتر.
وستظهر تغريدة مُعدة مسبقًا وإلى جانب رابط قصير. انسخ الرابط وألصقه في نافذة جديدة من المتصفح، وضع علامة + في نهايته، واضغط زر نفذ، وانظر ما سيحدث).

من أجل اكتشاف مصادر الإحالات الكبرى، أعطينا مساعدنا الافتراضي قائمة بمشروعات كيك ستارتر المشابهة لمشروعنا وطلبنا منه إعداد قائمة بإحالات كل من هذه المشروعات. وبناءً على تلك البيانات، قررنا أن نركز كامل انتباهنا على هدفين لا ثالث لهما:

1. الحصول على التغطية على المدونات المناسبة.
2. تنشيط شبكاتنا من أجل خلق انتشار كبير على مواقع فيسبوك وتويتر والبريد الإلكتروني.

كنا نعلم أننا إذا فعلنا هذا، فسنُدرج في أقسام المشروعات الشعبية على منصة كيك ستارتر، وهذه هي الطريقة التي تجعل من خلالها الأشخاص الذين يتصفحون كيك ستارتر يدفعون المال ويدعمون مشروعك.

### اعثر على مدونين على صلة بمجالك باستخدام صور جوجل

ابدأ بالنظر إلى من غطى مشروعات كيك ستارتر المشابهة لمشروعك، ويمكنك أن تفعل هذا عبر استخدام خدعة صور جوجل البسيطة. إن سحبت أية صورة وألقيتها في خانة البحث على محرك بحث صور جوجل.images google.com، ستظهر لك جميع المواقع التي نشرت تلك الصورة من قبل. أمر رائع، أليس كذلك؟

فيما يلي الطريقة التي سيستخدمها مساعدك الافتراضي:

• اعثـــــر علـــى ١٠ مـــن مشـــروعات كيـــك ســـتارتر المشـــابهة لمشروعك، وافعل ما يلي مع كل منها: - اضـــغط بزر الفـــأرة الأيمـــن واحفـــظ علـــى ســـطح المكتـــب صورتين أو ثلاثًا.
- اسحب كل صورة من على سطح المكتب وألقها في محرك بحث صور جوجل.
- راجع المدونات التي تظهر على صفحة النتائج لترى أيها قد يكون ذا صلة بمشروعك.

• امـــلأ الخـــانات التاليـــة فـــي جـــدول بيـــانات قائمـــة الوســـائط الـــذي ســـتنشئه: المنشـــور، الـــرابط الإلكتـــروني، الاســـم الأول والأخـــــير للكـــــاتب، وروابـــــط لمنشـــورات ذات صـــلة نشـــرها الكاتب.

• أصبحت الآن تمتلك عشرات المدونات التي من المحتمل أن تكـــون ذات صـــلة بمشـــروعك، جميعـــها مرتبـــة بنظـــام فـــي جـــدول بيـــانات.
يمكـــن لمســـاعدك الافتراضـــي أن يعثـــر علـــى المزيد من المواقع مثل تلك المدرجة في قائمة الوسائط عبر البحث على موقع. SimilarSites.com

ادرس زوار المواقع على موقع SimilarWeb.com أوAlexa.com

الأكبـــر لـــيس دائـــمًا الأفضـــل، ولكـــن مـــن المفيـــد أن تعلـــم عـــدد قراء كل مدونة.
اجعل مساعدك الافتراضي يبحث عن عدد الزوار الشـــهريين المتفـــردين لكـــل مـــدونة وأن يضـــيف تلـــك البيانات إلى جدول بياناتك.
**تيم فيريس** : أنا عن نفسي، أستخدم إضافة SimilarWeb إلى متصفح

جوجل كروم.

## حدد العلاقات على فيسبوك

قـــد يكـــون هـــذا هـــو الـجزء الأهــم مـن جـهودك الخاصـة بالعلاقات العامة. بالنسبة لنا، ٨ من كل ١٠ منشورات قيِّمة على المدونات الجيدة عن العلاقات تكون ناتجة. عندما كنا نتحـدث إلـى مـدونين لا تربطنـا بـهم علاقـة، فـإن نسـبة مـن كانوا يردون علينا منهم لم تتكن تتجاوز ١٪؛ ولكن مع وجود معرفة، كان نجاحنا يتخطى نسبة ٥٠٪.

كيف يمكنك تحديد العلاقات؟ على موقع فيسبوك. اجعل مسـاعدك الافتراضـي يـدخل حسـابك علـى مـوقع فيسـبوك، وأن يبحث عن المدونين في قائمة وسائطك، وأن يضيف الأصدقاء المشتركين بينكم إلى جدول بياناتك، كما يمكنك أن تبحث على شبكات مهنية على غرار لينكد إن.

## استخدم الأدوات المناسبة: TextExpander

يمكِّنك من لصق أية رسائل محفوظة - سـواء كـانت رقـم هـاتف أو رسـالة إلكترونيـة مكونـة مـن صـــفحتين - داخـــل أي مسـتند أو حقـل نصـي، عبـر كتابـة اختصار معين. يفيد هذا البرنامج كثيرًا في حال الرسائل المتعـددة؛ فـهو تطبـيق ضـروري قـد يوفـر علينـا سـاعة أو ساعتين من الكتابة يوميًّا.

هنـــاك أداة أخـــرى لـــم نســـتخدمها، ولكـــن كـان يجـدر بنـا استخدامها وهي Boomerang، وهي مكون إضافي لبريدGmail الإلكتـــــروني تتـيح لــك تحـديد مواعيــد للرســائل الإلكترونيـــة. لقـــد أعـــددنا الرســائل الإلكترونيــة مـن أجـل الأشخاص المؤثرين وأصدقائنا المقربين يوم إطلاق الحملة باستخدام تيكست إكسباندر، ثم قمنا بتعديل كل منها طبقًا لمن ستُرسـل إليه. وما كان يجدر بنا فعله هو أن نكتب تلك الرسائل ونحفظها قبل بضعة أيام من إطلاق الحملة، وبهذه الطريقـــة كنـــا ســـنحدد موعـد إرســالها تلقـائيًّا باسـتخدام البوميرانج في لحظة إطلاق الحملة - كان هذا الأمر سيوفر علينا الكثير من ساعات العمل القيمة في يوم الإطلاق.

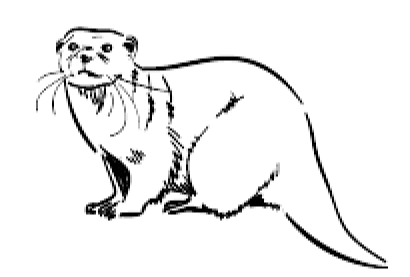
**تيم فيريس**: من أجل ١٠ نصائح أخرى، إلى جانب ستة من قوالب الرسائل الإلكترونية الجاهزة التي استخدمتها شركة سوما من أجل حملة العلاقات العامة والإطلاق (من شأن هـذا وحـده أن يوفـر عليـك أكثـر مـن ١٠٠ سـاعة عمـل)، زر الموقع التاليfourhourworkweek.com/kickstarter :

# آليكس بلومبرج

"

في بعض الأحيان قد تراودك الفكرة الجيدة أولًا إن كنت محظوظًا؛ فهي عادة ما تأتي بعد الكثير من الأفكار السيئة

"



ألــــــــــيكس بلومبـــــــــرج (تويتـــــــــر,ABEXLUMBERG@ GIMLETMEDIA.COM)

المـــــــــدير التنفيـــــــذي والشـــــريك المؤسس لشركة جيملت ميديا، التي أنتجت Mystery Show ، StartUp ، Reply All ، وغيرها الكثير من المدونات الصوتية التي حققت الكثير من العائدات. كما أنه صحفي إذاعي حاصل على الكثير من الجوائز. قبل شركة جيملت، كان يعمل منتجًا لبرنامج This American Life، وشارك في تأسيس مدونة Planet Money . تحدثت عن أليكس مرتين على مدونتي الصوتية: في المرة الأولى في لقاء صحفي، وفي الثانية عرضت مقتطفات من دورته التدريبية المكونة من ٢١ درسًا عن الحياة المبدعة في حلقة اسمها Power Your Podcast with Storytelling .

**لم وضعت راوي قصص مسموعة في قسم الأثرياء؟**

تذكر ما كتبته في قسم: كيف تستخدم هذا الكتاب: الأسئلة هي معولـك؛ حـيث إن الأسـئلة الجيـدة هـي مـا يجعـل النـاس منفتحين، ويفتح لك أبوابًا جديدة، ويوفر لك الفرص.

الحيوان الرمزي: ثعلب الماء

"عادة، هناك سؤال بسيط للغاية، وشديد الغباء يقع في مركز كل قصة ولا يطرحه أحد.
إحدى أكبر القصص التي رويتها - "بركة المال الضخمة" - قامت على سؤال غبي واحد هو: "لم تُقرض المصارف المال لأشخاص قد لا يتمكنون من سدادها؟". **عادة ما يكون طرح السؤال الغبي المناسب هو أذكي شيء يمكنك فعله".** (يناقش مالكولم جلادويل الأمر ذاته كذلك).

على وجه الخصوص - استخدم الأسئلة والمحفزات المناسبة

بالنسبة إلى أليكس، اللقاءات الجيدة يجب أن تحتوي على قصص كأحد مكوناتها الأساسية، وليس مجرد إجابات غير مفيدة بنعم أو لا.
كيف يُظهر أليكس ما قد يُطلق عليه اسم "اللحظات العاطفية الصادقة"؟ كيف تحمل الناس على قص القصص وأن يقصوا قصصًا مضحكة بصورة طبيعية؟
كيف تجعل كلماتهم بارزة - ملموسة ومحددة - بدلًا من أن تكون مجردة وعامة؟ وقد قضى أليكس ما يزيد على ٢٠ عامًا في التفكير في هذا الأمر واختبار الطرق المختلفة.
يحاول أليكس في العموم أن يغطي ثلاث قواعد: السياق (مثل، أين ومتى ومن وماذا)، والعواطف، والتفاصيل.
وفيما يلي بعض العبارات المحددة التي يستخدمها والتي استعرتها منه، وستلاحظ أن الأوامر الزائفة تكون في بعض الأحيان أكثر فاعلية من الأسئلة:

محفزات للكشف عن القصص (أغلب من يجرون الحوارات ضعفاء في هذا الجانب)

"أخبرني عن الفترة عندما...".

"أخبرني عن اليوم [أو اللحظة أو الوقت] عندما...".

"أخبرني بقصة ... [كيف أصبحت متخصصًا في س، أو كيف التقيت كذا وكذا، وما إلى ذلك]".
"أخبرني عن اليوم عندما أدركت _ ...".
"ما الخطوات التي قادتك إلى _؟".
"صف المحادثة عندما...".

**تيم فيريس**: استخدم العبارة الأخيرة عادة مع الأشخاص الذين فكروا، في مرحلة ما، في ترك وظائفهم لإنشاء شركة معينة؛ حيث أقول: "صف المحادثة عندما أخبرت زوجتك للمرة الأولى بأنك ترغب في ترك عملك المربح في س

لتبدأ شـركتك الخاصـة".
لـم تفشـل تلـك العبـارة قـط فـي التحفـيز لسـرد قصة جيدة.

أسئلة المتابعة عندما يطرأ أمر مثير فجأة، ربما بصورة عابرة

"كيف جعلك هذا الأمر تشعر؟".

"ماذا استفدت من هذا الأمر؟".
**تيم فيريس**: أقول عادة: "وضح الأمر أكثر من فضلك...
"، أو "ماذا تعلمت من هذا الأمر؟".

طعوم الصيد متعددة الاستخدامات

"إن رأت نفسك الكبيرة نفسك الشابة، فماذا ستقول نفسك الشابة؟".
"أنـــت تبـــدو مفعـــمًا بالثقـــة الآن.
هـــل كنـت كـذلك طـوال الوقت؟".
"إن كـان عليـك أن تصـف الجـدل الـدائر فـي ذهنـك حـول (القرار أو الحدث س)، فكيف ستصفه؟".
**تيم فيريس**: عادة ما أغير السؤال الأخير لشيء مثل: "عندما تفعل الأمر س (أو عندما حدث لك الأمر ص)، ما الجدل الذي يدور في ذهنك؟ بم تحدث نفسك؟".

بعض من أدوات أليكس
التسجيل الميداني

ميكروفون طويل من طراز أوديو تكنيكاAT8035

مسجل من طراز تاسكام DR-100mkII

سماعات رأس من طراز سوني MDR-7506

كابلات XLR

البرمجيات

برنامج Avid Pro Toolsمن أجل التحرير الصوتي

برنامج Chartbeat من أجل التحليل

## أجهزة التدوين الصوتي التي أستخدمها

بما أنني كثيرًا ما أُسأل عن أدوات التدوين الصوتي التي أستخدمها، وبما أنني أعتقد أنه يجب على الجميع تجربة إنشـاء مـدونة صـوتية لمـرة واحـدة علـى الأقـل مـن أجـل التعلم، يقدم هذا الفصل تلك المعدات.
من الممكن أن يكون الصوت شديد التعقيد، ولكن يمكنك الحفـاظ علـى بسـاطته، وكمـا يقـول مورجـان سـبيرلوك: "بمجـرد الحصـول علـى الأشـياء الفـاخرة، تتحطـم".
أقتـرح عليك البدء بتسجيل لقاءات عبر الهاتف باستخدام برنامج سكايب، حيث سيسمح لك هذا باختبار التدوين الصوتي بثمن بخس، كما سيمكنك من الخداع: أن تعود إلى الأسئلة والملاحظات على برنامج إيفرنوت أو أي برنامج آخر في أثناء الحديث.
كما أنه يزيح عامل الضغط عن كاهلك، حيث إن اللقاءات المباشرة أكثر صعوبة في ترتيبها وأدائها، ومن السهل الإخفاق فيها من الناحية الفنية.
فيما يلي، أقدم "أقل جرعة فعالة" لإنتاج مدونة صوتية لا تتم السخرية منها على الإنترنت.
ومازلت أستخدم جميع تلك الأدوات.
من أجل الحصول على روابط عن جميع تلك الأدوات، زر المـوقع التـالي: fourhourworkweek. com/podcastgear

### اللقاءات المباشرة

• مسجل محمول من طراز Zoom H6 ذو ستة مسارات: من أجل تسجيل اللقاءات المباشرة، أستخدم هذا الجهاز مع ميكروفونات بسيطة معدة للمسرح (في الأسفل). من أجل تسجيل لقاءات شخصية مع عدد يتراوح ما بين شخصين و٤ أشخاص، يعتبر هذا الجهاز أفضل من جهاز H4n الأقدم.
نصـيحة للمحتـرفين: ضـع دائـمًا بطـاريات جـديدة مـن أجـل اللقـاءات المـهمة، وأنـا أسـتخدم سـماعات أذن صـغيرة مـن أجل فحص جودة الصوت.

• ميكروفونات Shure SM58-LC الصوتية على شكل قلب: يعود الفضل إلى بريان كالين الذي عرفني بها. لقد جربت جميع أنواع الميكروفونات المعقدة المعلقة وفائقة القوة. فيما يتعلق بالسعر، لا يمكن لأي نوع من الميكروفونات

أن يتغلـــب علـــى تلـــك الميكروفونـــات التقليـــدية المخصـــصة للمســـارح فيمـا يتعلـق بالتـدوين الصـوتي المباشـر؛ حـيث يمكنك أن تلقي بها بكل قوتك لتصطدم بالجدار ولكنها لا تنكسـر. يسـتخدم البعـض حوامـل ميكروفونـات لإمسـاكها، ولكنـي لا أفعـل. بـل أفضـل أن يمسـكها ضـيوفي بأيـديهم؛ لأنـــهم قـــد لا يـــرغبون فـــي الانحنـاء نحوهـا؛ لـهذا تكـون مستويات الصوت أكثر ثباتًا، ولا يحتاج الصوت إلى الكثير من التعديل فيما بعد.

• كابل ما يكروفون XLR ثلاثي الأسنة (بطول مترين): من أجل التوصيل بين الميكروفون وجهاز التسجيل.
لا تبحث عن الرخيص في هذا الأمر، فمن منطلق خبرتي المتواضعة، إن فشل شيء (ولم تلحظه إلا بعد فوات الأوان)، فسيكون انفصال أحد الأسلاك.

• أغطية الميكروفون من طراز Bluecell العريضة خماسية الطبقات: تقلل تلك الأغطية من ظهور أصوات النقرات وغيرها من الأصوات في أثناء الحديث، وكذلك الأصوات في الخلفية والرياح.
لا يهم طراز تلك الأغطية كثيرًا.

**لقاءات الهاتف/سكايب**

• **مسجل مكالمات سكايب Ecamm** يُستخدم هذا التطبيق لتسجيل "المكالمات" عبر برنامج سكايب. لم أعثر على أي تطبيق يذهلني، إلا أن هذا التطبيق يؤدي المهمة المرجوة منه. استخدمت هذا التطبيق مع أكثر من نصف لقاءاتي الصـوتية.
هنـاك أيـضًا **تطبـيق Zencastr** الـذي حصـل علـى تقييمات جيدة، ولكنه يتطلب في بعض الأحيان مساحة كبيرة على القرص الصلب من جانب من تُجري معه اللقاء.

• **ميكروفونXLR/USB AUDIO TECHNICA ATR2100 -USB الديناميكي على شكل قلب:** إنني أستخدم هذا المـــيكروفون مـع جمـيع لقـاءاتي عبـر الـهاتف، كمـا يمكـن استخدامه لتسجيل مقدمات الحلقات وذكر أسماء الرعاة، وغـير ذلـك، مـع برنـامج كويـك تـايم. وعـادة مـا أرسـل إلـى ضـــيوفي هـــذا المـيكروفون بواســطة أمـــازون بـــرايم إن احتاجوا إلى واحد منه؛ لأنه أفضل ميكروفون بسعر معقول تمكنت من العثور عليه. تأكد من استخدام مرشح صوتي من الفوم أو مرشح صوت خاص "بموسيقى البوب".

• **ميكروفون : Yellowtec iXm** أنا أستخدم هذا الميكروفون مـــن أجـل

التسـجيل السـريع فـي أثنـاء السـفر ومـن أجـل تقــــديمات الحلقـــات خــلال التعـــديل بعـــد التســجيل. إنـــه مــــيكروفون رائــــع يمتلـــك جمـــيع الأدوات، ويمكنـــي مـــن التسجيل من دون جهاز زوم أو حاسب محمول. كما أنه يعدل من مستويات الصوت تلقائيًّا، وهو -بأمانة - ينتج أفضل صوت من بين جميع الميكروفونات التي أمتلكها. وأنا أستخدم هذا الميكروفون من أجل مقدمات حلقاتي ("مرحبًا بكم في حلقة جديدة من برنامج The Tim Ferriss Showوذكر أسماء الرعاة، والتي أسجلها منفصلة عن اللقاءات.) إن كنت مسافرًا أحتاج إلى ميكروفون، أضع هذا الميكروفون في حقيبة ظهري. هذا الميكروفون الرائع باهظ الثمن، ولكني أحب جودته وملاءمته للكثير من الظروف.

**التعديل والتنقيح**

• أيًّا كان: قمت بتعديل حوالي ٢٠ من حلقاتي الثلاثين الأولى باستخدام برنامج Garage Band ، رغم أني لا أحبه.
لماذا؟ لأني تمكنت من تعلمه بسرعة، ولأنه أجبرني على الحفـاظ علـى سـياق تـدويني الصـوتي بسـيطًا.
لـم يكـن مـن الممكن بالنسبة لشخص عتيق الطراز مثلي أن يستخدم أية برامج معقدة، وهذا ما كنت أريده: قيود إيجابية.
إن بدا هـذا البرنـامج مبتـدئًا للغايـة خـلال حلقـاتك الثـلاث الأولـى، فـــإني أتحــــدى أن نســبة ٩٩٪ منكــم ســيستسلمون بحلــول الحلقـــة الخامسـة. يسـتسلم أغلـب الـراغبين فـي أن يكـونوا مدونين صوتيين بسبب أنهم يغرقون أنفسهم بالكثير من المعدات والتنقيح.
ومثلما فعل جو روجان، قررت أن أسجل وأنشـــر المحـــادثات بأكملـــها (الأمـر الـذي يقلـل مـن التنقـيح) وليس مجرد مقتطفات منها.

• **حافظ على البساطة**: فيما يلي بعض الخيارات التي يســــــتخدمها محرريَّ/مهندســــــيَّ) Audacity :مجــــاني)، و Ableton ، و Sound Studio ، و . Hindenberg وإن كان لي أن أتعلم المزيد عن برنامج تنقيح آخر، فسأختار برنامج. Hindenberg

**Auphonic •أنا أستخدم موقع Auphonic.com** عادة من أجـل إنـهاء وزيـادة جـودة مـدوناتي الصـوتية بعـد تنقيحـها باســـتخدام البـــرامج المــذكورة ســلفًا. إنـــه عبـــارة عـــن أداة صـــوتية عبـــر الإنتـــرنت للتنقـــيح صُممـــت لمســـاعدتك علـــى تحسين الجودة العامة لصوت مدوناتك الصوتية.

أشياء لا أستخدمها

حتـــــى يومنـــــا هـــــذا، لــم أســتخدم أي مضــخمات صــوت إلكترونية، أو مازجات صوت أو أيًّا من هذه المعدات.
قد تعمل على تحسين الصوت بصورة هامشية، ولكني لم أجد أن الأمر يستحق إضافة المزيد من التعقيد وزيادة زحام المكان ومخاطر الأعطال الميكانيكية.

# إد كاتمول

إد كـاتمول تويتــر( @EDCATMUL, PIXAR.COM )

أحــد مؤسسي شركة بيكسار للرسوم المتحركة بمشاركة كل من ســـتيف جــوبز وجــون لاســتر. وهــو حــاليًّا رئــيس شــركتي بيكسار ووالت ديزني للرسوم المتحركة. وقد حصل إد على خمــس جــوائز أوســكار وأســهم فــي الكثــير مــن التطورات المهمة في مجال رسومات الحاسب كعالم حاسب، كما ألف كتاب .Creativity, Inc ، الذي قالت عنه مجلة فوربس إنه: "... قد يكون أفضل كتاب في التاريخ عن عالم الأعمال".

حقيقة لا يعلمها الكثيرون

فــي عــام ١٩٩٥، الســنة الأخــيرة التــي عُرض فيــها مســلسل Calvin and Hobbes، اشتريت أسهمي الأولى في شركة بيكسار.

نحن نبدأ جميعًا بشكل سيئ

"كان علينا أن [نبدأ من جديد داخليًّا] بفيلمToy Story 2 ، كما كان علينا أن نعيد الكرة مع فيلم ... Ratatouille حيث كانت جميع أفلامنا سيئة، في المقام الأول".
تيم: "لم تقول هذا؟ هل لأن المسودة الأولى دائمًا ما تكون غامضة؟".
**إد**: "هذا هو أكبر سوء فهم لدى الناس، وهو أنه [في البداية] يكون الفيلم

الجديد مجرد نسخة جديدة من الفيلم السابق، إلا أن الفـيلم السـابق فـي واقـع الأمر لا يمت بصلة للفيلم الجديد الذي شرعت فيه.
ما اكتشفناه أن النسخة الأولى من الفيلم عادة ما تكون سيئة، ولا أقول هذا لأني أهوى النقد الذاتي أو لأننا نتعامل مع الأمر بتواضع، بل أقول إنها سيئة حقًّا".

"طرحنا الشركة للاكتتاب العام بعد أسبوع واحد من عرض فيلم... Toy Story كان منطق ستيف جوبز يتمثل في أنه رغم أنه كان يريد أن نطرح أسهم الشركة للاكتتاب العام - وكان لديه بعض الأسباب التي كنا متشككين حيالها، للأمانة - فقد أراد أن نفعل ذلك بعد عرض الفيلم لكي تُظهر للناس أنه، في الواقع، هناك نوع جديد من الفن يولد، وهو يستحق أن يستثمروا أموالهم فيه...".

تيم: "يجب أن أتطرق لهذا الموضوع، ولكن، ماذا كانت أسبابه التي كان الجميع متشككًا حيالها فميا يخص طرح أسهم الشركة للاكتتاب العام؟".
إد: "كنا حينها ننتج فيلمنا الأول.
وكان عرض الشركة للاكتتـاب العـام بالنسـبة لبقيتنـا أمـرًا غـريبًا، لأن أيًّا منـا لـم يعمل من قبل في شركة عامة، ناهيك عن معرفتنا لمعنى هذا الأمر، فقلنا لأنفسنا: قد يسبب لنا هذا الأمر قدرًا كبيرًا من التشتيت ... كانت هناك وجهة نظر تقول: "دعونا نصنع بعـض الأفـلام ونثبـت قيمتنـا ونحقـق هـذا الأمـر المـهم قبـل طرح أسهم الشركة للاكتتاب العام"، ولكن ستيف كان يملك منطقًا مختلفًا، حيث قال: "الآن، لدينا عقد لثلاثة أفلام مع شـركة ديزنـي". كـانت الشـروط الماليـة للعقـد [فيمـا يخـص توزيع الأرباح] ، رغم كونها جيدة ومناسبة لنا طبقًا للظروف فـي تلـك الفتـرة، إلا أنـه بمجـرد أن نصـبح شـركة ناجحـة، ستصبح حصتنا من الأرباح ضئيلة للغاية.

"لذا أراد ستيف أن يعيد التفاوض بشأن الصفقة، وكانت تربطنـا جمـيعًا بشـركة ديزنـي علاقـات جيـدة. ولكـن قـال سـتيف إنـه بعـد ٣ سـنوات، إن انفصـلنا عـن ديزنـي وعملنـا كشركة مستقلة، فسنتحول إلى أسوأ كوابيسها، وهذا لأنها ساعدت كثيرًا على إطلاق منافس ناجح لها... كان كل هذا قبل أن يحدث أي شيء، لذا فإننا كنا نخمن ما سيحدث؛ ولكن كانت هذه تكهنات ستيف، لأنه كان يعلم جيدًا آنذاك أن الفيلم سيحقق نجاحًا مبهرًا.

"لـذا قـال: "مـا سـيحدث هـو أنـه بمجـرد أن يُعـرض الفـيلم، سيدرك مايكل أيزنر أنه ساعد على إنشاء شركة منافسة، لذا سيرغب في إعادة التفاوض، وإن حدث، فسنرغب في أن نكون شركاء لهم مناصفة".

"عليَّ أن أقر بأن ستيف في تلك الفترة لم يكن مثل ستيف السابق قبل عدة سنوات، حيث كان يحاول أن ينفذ الصعب ويتحصـل علـى كـل شـيء مـن أجـل نفسـه فحسـب. والآن، وصل إلى مرحلة قال فيها إن وضع الشركة

ليس جيدًا، وإن الوضـع الجيـد يتطلـب تكـوين شـراكة مناصـفة مـع شـركة ديزني. هذه تبدو مكانة جيدة، وأسهل طريق يجب اتخاذه، ولكن إذا أصبحنا شركاء مناصفة، فإن هذا سيعني أنه يجب علينـا أن نـدفع نصـف المـال، ولـم تكـن بيكسـار تملـك أيـة أموال".

تيم: "نعم، وكنتم بحاجة إلى الكثير من المال".
إد: "نعم، كنا بحاجة إلى الكثير من المال؛ لذا إن طرحنا أسـهم الشـركة للاكتتـاب العـام، فسـنحصل علـى الكثـير مـن المال.
وبعد ذلك، عندما نعيد التفاوض، سيمكننا أن نتحصل على نوعية الصفقة التي تجعلنا شركاء مع ديزني مناصفة.
وهكذا عُرض الفيلم، وفي خلال أشهر قليلة، تلقى ستيف اتصالًا من مايكل أيزنر يعرض إعادة التفاوض على الصفقة؛ لـذا قـال سـتيف: "حسـنًا، نريـد أن تكـون الشـراكة مناصـفة بيننا" - حدث كل شيء كما توقع ستيف. بالنسبة لي، كان الأمر مذهلًا: لقد توقع الأمر بكل دقة".

إن لم تتمكن من قراءته، فجرب الاستماع له

"يعمل عقلي بطريقة مختلفة؛ فقد تبين لي أني لست قادرًا علـى قـراءة الشـعر... حـيث إن قراءتـه الشـعر تغلـق عقلـي تمامًا في ظرف ثوانٍ معدودات.
"حـدث كـل هـذا عنـدما كـانت هنـاك ترجمـة جـديدة لملحمـة الإلياذة قـام بـها روبـرت فـاجلز، وكـانت فـي شـكل أبيـات شـعرية.
ولكنـي لـم أسـتطع قراءتـها؛ لـذا قـالت امـرأة ممـن حضرن حفل العشاء: "لا تقرأها، بل استمع لها". فاشتريت الشريط واستمعت لها، ووجدتها رائعة جدًّا. كنت مذهولًا بفكرة أن القصة قد تناقلتها الألسن منذ ٢٨٠٠ سنة مضت بلغـة مختلفـة لثقافـة مختلفـة.
كـانت تلـك القصـة معـدة لتتناقلـها الألسـن لأنـها كـانت تحتـوي علـى ذلـك الـوزن الشعري".

المحاضرات المفضلة من ذا تيتشنج كومباني

طـوال سـنوات، اسـتمع إد إلـى محاضـرات ذا تيتشـنج كومباني يوميًّا خلال انتقاله بالمواصلات إلى عمله: "لديهم محاضرات عن الاقتصاد وعن شكسبير وغيرهما من الموضـوعات.
لكـن الأمـر الـذي أثـر فـيَّ كثـيرًا، هـو سـلسلة المحاضرات التي

تتحدث عن تاريخ العالم... وعليَّ أن أقر بأنه كانت هناك محاضرة تتحدث حول فترة حكم الملك هنري الثامن، وأسرتي تيودور وستيوارت الحاكمتين. وقد أذهلتني تلك المحاضرة كثيرًا، لدرجة أني بدأت الاستماع إليها من جديد بمجرد أن انتهيت منها".

لكي تصبح فنانًا، تعلم أن ترى

كان إد يرغب في أن يكون فنان رسوم متحركة منذ كان فـي المدرسـة الثانويـة وكـان بـارعًا فـي الرسـم. ولكـن قبـل انتـهاء عامـه الدراسـي الأول فـي الجامعـة، لـم يتمكـن مـن رؤية مسار لبلوغ المستوى المطلوب لكي يصبح رسامًا في شركة ديزني؛ لذا تحول لدراسة الفيزياء.
قد يرى الكثير من الناس أن الدراستين بعيدتان كل البعد عن بعضهما، إلا أن إد يخالفهم الرأي قائلًا:

"يرى أغلب الناس حتى يومنا هذا أن الدراستين مختلفتان تمامًا عن بعضهما البعض؛ ولكني أرغب في وضع وجهة نظر مختلفة عنهما. تنبع وجهة النظر تلك من سوء الفهم الكبير للفن من جانب أغلب الناس؛ لأنهم ينظرون للفن على أنه تعلم الرسم أو تعلم نوع معين من التعبير عن الذات؛ **ولكن في واقع الأمر ما يتعلمه الفنانون حقًّا هو تعلم الرؤية**".

التأمل

يمـارس إد تـأمل الفيباسـانا لفتـرة تتـراوح مـا بـين ٣٠ و٦٠ دقيقة يوميًّا في جلسة واحدة، وقد بدأ التأمل بعد أن زار مركز رمز الإنسان، الذي يقع في هضبة التبت.

• أكثر كتاب تنصح به الناس**؟**
"أود قول إن هناك مجموعة من كتب الأطفال التي وصلتني عدة مرات، على غرار One Monster After Another من تأليف مرسر ماير.
أحب هذا الكتاب".

## تريسي دينونزيو



## تريســـــــــــي دينــــــــونزيو تويتـــــــر,@TRACYDINUNZIO ) TRADESY.COM )

امــــــرأة رائعـــــة. إنـــها مؤســـسة شـــركة ترادیســي ومديرتها التنفيذية، وهي الشركة التي انطلقت كالصـاروخ إلـى مصـاف الشـركات الكبـرى؛ فقـد جمعـت ٧٥ مليونًا من مستثمرين من بينهم ريتشارد برانسون وكلاينر بــــــركينز وأنــــــا، وأعضـــــاء مـــن مجلـــس الإدارة مـــن بينـــهم الأسـطوري جـون دويـر.
تـهدف شـركة ترادیسـي إلـى جعـل قيمـة إعـادة البـيع لأي شـيء تملكـه متوافـرة عنـد الطلـب. وشعار الشركة هو "استفد من خزانتك".

الحيوان الرمزي: النحلة

"عندما تشكو، لن يرغب أحد في مساعدتك"

"ولدت أعاني عيب السنسنة المشقوقة الخلقي، وهو عيب خلقي يحدث عندما لا يتشكل العمود الفقري حول الحبل الشوكي.
ومن المرجح أن السبب في هذا العيب يعود إلى تعرض والدي إلى العامل البرتقالي عندما كان في فيتنام... رسـمت كثـيرًا عنـدما كنـت أتعـافى مـن الجراحـات؛ لـذا كـان عليَّ أن أستخدم أساليب رائعة، مثل الزحف على الأرض لكي أرسم لأني لم أكن قادرة على الوقوف على قدميَّ. [وكآلية للتكيف] جربت الشكوى والشعور بالمرارة، ولم يفلح هـذا. بـل زاد الطـين بلـة... إن سـتيفن هوكـينج لـه المقولـة الأفضل حول هذا الأمر وقصة منطقية للغاية... كان لديه الحق ليشكو ربما أكثر من أي شخص. يقول ستيفن: "عندما تشكو، لن يرغب أحد في مساعدتك" ، وهذا أبسط وأصدق شيء. ولم يتمكن أحد غيره من قول هذه الحقيقة القاسية الصادقة، ولكنها

حقيقة، أليس كذلك؟ إن قضيت وقتك في التركيز على الأمور الخاطئة، والتي تعبر عنها وتظهرها للأشخاص الذين تعرفهم، فلن تصبح مصدر نمو، بل ستصبح مصدر تدمير بالنسبة لهم؛ الأمر الذي يجذب المزيد من الدمار.

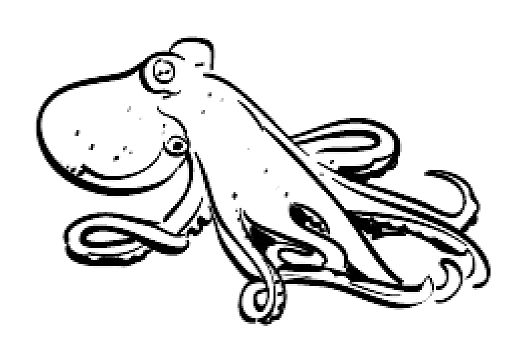
"لأني كنت دائمة التفكير في آلامي ودائمة الحديث عنها، فقد أحدث هذا قوة وزخمًا في الاتجاه السلبي من حياتي.
وفي مرحلة بعينها، ربما في عام ٢٠٠٦ أو ٢٠٠٧، قررت أن ألزم نفسي بعدم الشكوى، حيث قلت: "سوف أكتفي بعدم قول أي شيء سلبي عن وضعي الصحي، ولن أسمح لنفسي بالتفكير في أي أمر سلبي بشأنه"... استغرقت الكثير من الوقت ولم أبرع في هذا الأمر تمامًا، ولكن... لم يساعدني استبدال تلك الأفكار بالبدء في تحريك حياتي في اتجاه أفضل فحسب، اتجاه لا أنزعج فيه من الأوضاع السيئة... بل جعلني أتوقف أيضًا عن الشعور بالألم البدني، الأمر الذي حررني كثيرًا والذي يُعد ضروريًّا إن كنت ترغب في فعل شيء ما".

تخير الجمهور المناسب لتبدو سيئًا أمامهم

"إن كــان هنــاك أحــد ســيخرج ليتحــدث إلــى المســتثمرين، فنصــــيحتي لـــــه أن يجعـــل اجتماعاتـــه العشـــرة الأولـــى مـــع المستثمرين الذين لا ترغب في الحصول على تمويل منهم؛ لأنك ستكون على الأرجح سيئًا في البداية. لقد ظللت سيئة لفترة طويلة للغاية".

**تيم فيريس**: حتى جيري ساينفيلد نفسه كان سيئًا في البداية (شاهد فيلم Comedian الوثائقي)، لذا بدأ بتطوير نفسه تدريجيًّا.
تختبر شركة نايكي منتجاتها الجديدة في أماكن على غرار نيوزيلندا قبل أن تتجه إلى السوق الكبرى في الولايات المتحدة الأمريكية.
وقد خاب أملي ٢٧ مرة في أثناء محاولتي عرض كتاب اعمل أربع ساعات فقط فى الأسبوع على دور النشر في مدينة نيويورك.
ولحسن الحظ، لن تحتاج إلا لناشر واحد، مستثمر رئيسي واحد، وما إلى ذلك. لذلك احتفظ بأفضل المرشحين إلى ما بعد الاجتماع العاشر.

# فيل ليبين



فيـــل لـــيبين (تويتـــر ( @PLIBIN, EVERNOTE.COM ) )

هــو الشريك المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة إيفرنوت. وقد بلـــغ عـــدد مسـتخدمي إيفـرنوت حـاليًّا حوالـي ١٥٠ ملـيون مسـتخدم، وأسـتخدمه أنـا شـخصيًّا ١٠ مـرات علـى الأقـل يومـيًّا. إنـه مخـي الخـارجي الـذي يسـاعدني علـى تسـجيل جميع المعلومات والوثائق والمقالات عبر الإنترنت والقوائم وغيرهـا فـي حيـاتي. كمـا أنـي اسـتخدمته لتسـجيل جمـيع الأبحاث التي أُجريت من أجل هذا الكتاب. يعمل فيل أيضًا مديرًا في شركة جنرال كاتاليست، وهي شركة رأس مال مغامر تستثمر أموالها في شركات أخرى على غرار إير بي إن بي، وسناب شات، وسترايب، وواربي باركر. وقد أذهلني الكـــم الكبـــير لمرشـدي فيـل، كمـا يظـهر فـي هـذه اللمحـة المختصرة عنه.

الحيوان الرمزي: الأخطبوط

- **من أول من يتبادر إلى ذهنك عندما تسمع كلمة "ناجح"؟**

"أول شـــيء طـــرأ علــى ذهنــي عنــدما ســمعتك قلــت كلمــة "نـــاجح" هـــو جـــهاز آي فــون... أعتقــد أنــي لا أرى شــخصًا "ناجحًا"... هناك الكثير من البشر يستحقون لقب ناجح لأنهم فائقو الذكاء ومثيرون للاهتمام، ودءوبون، ولكن الحظ لم يحالفهم".

**• الفيلم الوثائقي الذي تنصح به الجميع**

يدور فيلم )٢٠١٢ The Gatekeepers ( حول لقاءات صحفية مع جميع رؤساء وكالة الأمن القومي الأحياء لإحدى الدول، والذين تحدثوا بانفتاح عن الحياة والحرب والسلام.

جيف بيزوس عن افتراضات محيرة

"فــي كــل مــرة أتحــدث فيــها إلــى بــيزوس، [جـيف بـيزوس مؤســـس[ Amazon.com ، تتغـــير حيـــاتي... [علــى ســبيل المثال،] قضيت حياتي بأكملها معتقدًا أنني أريد الذهاب إلى المريخ... وكانت الفكرة مقتبسة من مسلسل The Brady Bunch ، وكنت أعتقد أنها أفضل فكرة على الإطلاق. "فـــــي لحظـــــة مـــا، إن نظمـــت حيـــاتي بالشـــكل الصـــحيح، فســيمكنني الــذهاب إلــى المـريخ. واعتقـدت أنـه مـن المـهم للغاية بالنسبة للجنس البشري أن أفعل هذا... ثم تحدثت مع إيلون [ماسك] مرتين وحفزني بكل ما يفعله هو وشركة سبايس إكس...

"ثم التقيت بعد فترة بجيف بيزوس، وأخبرته بأني تحدثت مع إيلون وأني متحمس للغاية بشأن الذهاب للمريخ. وآمل أن أتمكن من فعل هذا ذات يوم، فنظر لي بيزوس وقال: "المريخ أمر غبي"، فقلت: "ماذا؟" فقال: "بمجرد أن نخرج من هذا الكوكب، فإن آخر شيء نرغب في فعله هو التقيد بجاذبية كوكب آخر". "قــال بــيزوس: "الفكــرة بأكملــها أن وجــه الصـعوبة المتعلـق بمغادرة الأرض هي الإفلات من جاذبيتها في المرة الأولى، وبمجرد أن نتمكن من هذا، لم قد ترغب في الذهاب إلى المريخ؟ علينا أن نعيش في محطات فضائية ونستخرج المعادن من المذنبات، وكل هذا أفضل كثيرًا من العيش على المريخ". وفي خلال ٣٠ ثانية، تمكن بيزوس من تغيير مسار حياتي بالكامل، لأنه كان على حق تمامًا".

ميكيتاني وإعادة الاختراع الضرورية - قاعدة ٣ و١٠

يعتبر فيل أن هيروشي ميكيتاني، مؤسس شركة راكوتين ومـــديرها

التنفيـذي، أحـد أكثـر الأشـخاص المـذهلين فـي العالم؛ حيث إن ٩٠٪ من مستخدمي الإنترنت في اليابان مشـتركون فـي شـركة راكوتـين، أكبـر سـوق إلكترونيـة فـي اليابان.
وقد علم ميكيتاني فيل "قاعدة ٣و١٠".
"[تعني تلك القاعدة] أن كل شيء في شركتك سيتحطم في كل مرة يزداد فيها حجم الشركة ثلاث مرات تقريبًا.

"كـان هيروشـي أول موظفـي راكوتـين، وأصـبح يعمـل لـدى الشركة الآن ١٠ آلاف موظف أو يزيدون. وقد قال إنه عندما تعمـل وحـدك، ينجـح كـل مـا تقـوم بـه، ويمكنـك أن تتبـين الكثير من الأمور. بعد ذلك، وفي لحظة بعينها، يصبح لديك ٣ موظفين، ومن ثم تختلف الأمور: يصبح اتخاذ القرارات وكل شيء مختلفًا في ظل وجود ٣ أشخاص. ولكنك تتأقلم مـــع هـــذا، ثـم تسـتتب الأمـور لفتـرة.
ثـم يصـبح لـديك ١٠ موظفين، فينهار كل شيء من جديد. ثم تتبين كيفية علاج الأمور، ثم يصبح لديك ٣٠ موظفًا، فتختلف الأمور مجددًا، ثم يتكرر الأمر عندما يكون لديك ١٠٠ موظف ثم ٣٠٠ موظف ثم ألف موظف.

"تقوم فرضيته على أن كل شيء ينهار عند المراحل التي يبلـغ فيـها عـدد الموظفـين ٣ و ١٠ [ومضـاعفاتهما]. ويعنـي بعبارة كل شيء هنا، كل شيء حرفيًّا: كيف تدير جدول الـــرواتب، وكـــيف تحـــدد مواعيـد الاجتمـاعات، وأسـاليب التواصـل المسـتخدمة، وكيفيـة تحـديد الميزانيـة، وكيفيـة اتخـاذ القـرارات. جمـيع أجزاء الشـركة الظـاهرة والخفيـة تتغـير بشـكل جـذري عنـد يتضـاعف حجـم الشـركة ثـلاث مرات.

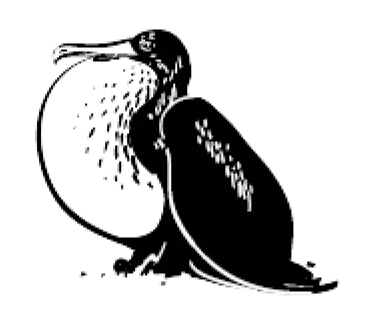
"تقوم فكرته على أن الكثير من الشركات تواجه المشكلات بسبب هذا. فعندما تنمو شركتك الناشئة بسرعة كبيرة، تقع في مشكلة كبيرة لأنك تقع ضحية تلك المضاعفات الثلاثية من دون أن تدرك ذلك، ثم تتحسن الأحوال وتدرك الأمر ... لقد أصبح لدينا ٤٠٠ موظف الآن، ولكننا ما زلنا نستخدم العمليـــات والأنظمـــة التـي وضـعناها عنـدما كـان لـدينا ٣٠ موظفًا فقط .... عليك أن تعمل بشكل متواصل على التفكير في إعادة اكتشاف نفسك وكيفية التعامل مع الثقافة.

"تواجه الشركات الكبرى المشكلات لأسباب معاكسة تمامًا للأسباب السابقة. دعنا نفترض أن لديك ١٠ آلاف موظف في شركتك، وتمكنت، نظريًّا، من اكتشاف كيفية إدارة الأمور في ظل وجود ١٠ آلاف موظف. ولن يحدث تغير كبير في الأمور حتى يصل عدد الموظفين إلى ٣٠ ألف موظف، ولكن من المرجح أنك لن تصل إلى هذا العدد من الموظفين أبدًا، لـيس فـي خـلال

الأعـوام القليلــة القادمــة علـى الأقـل. قـد يستغرق الأمر من الشركة عقدًا كاملًا أو أكثر ليزداد عدد موظفي الشركة من ١٠ آلاف إلى ٣٠ ألف موظف؛ ولكن لا تــرى الشـركات أنـه يجـدر بـها الانتظـار لتلـك الفتـرة الكبـيرة لتعيد اكتشاف نفسها، لهذا تدفع الشركات الكبرى جميع تلك المبادرات الابتكارية التافهة الدائمة لأنها تشعر بأنه يجب عليها دائمًا أن تفعل أمرًا ما؛ ولكن هذه المبادرات لا ترتبط فعليًّا بأي تغير أساسي في الشركة".

**تيم فيريس**: هل شعرت بأن شركتك أصبحت أكبر من أنظمتها أو معتقداتها؟ هل حان الوقت لتحديثها؟ أو، على المســتوى الشــخصي، كمــا يســأل جــيري كولونــا، المــدرب التنفيذي لعدد من أكبر نجوم التقنية في وادي السليكون: "كيف تورطت في خلق الظروف التي تقول إنك لا تريدها؟".

كريس يانج



كــــــــــــــــــريس يـــــــــــانج (تويتـــــــــــر,@CHEFCHRISYOUNG
( CHEFSTEPS.COM )

صـــانع ومبتكـــر ومختــرع مــهووس. ويمتــد مجـال خبراتـه مـن الطـيران الخطـر إلـى الرياضـيات وحفلات الشـواء الغريبة، والأهم من كل هذا، أنه يعد أحد أفضل المفكرين الذين التقيتهم.

كريس هو المؤلف المشارك الرئيسـي لكتاب Modernist Cuisine المكون من سـتة إصدارات والذي أعاد تعريف مجال الطهي.
كما أنه الطاهي المؤسـس لمطبخ هيسـتون بلومنثال التجريبي فات داك، معمل الطهي السـري المسئول عن الأطباق المبتكرة التي يقدمها واحد من أفضل المطاعم في العالم. فقبل أن يصبح طاهيًا، أتم دراسـته العليا في الرياضيات النظرية والكيمياء الحيوية.
ويعمل الآن مديرًا تنفيـذيًّا لشـركة شـيف سـتيبس التـي تقـع فـوق سـوق بـايك بلايس في مدينة سـياتل بولاية واشـنطن.

الحيوان الرمزي: طائر الفرقاط

خلف الكواليس

• زرت أنا ومات مولنويج معمل كريس مرات عدة. ابحث عن عبارةFerriss" "aerated green apple sorbetلتشـاهد مقطع فيديو عني وأنا أقلد تنينًا ينفث الدخان من فمه.
• خارج أوقات العمل، يتدرب كريس ليكسر الرقم القياسـي العــالمي فــي التزلــج مــن دون قــوة دفــع.
مكــان المنافســة: باتاجونيا.
• كان كريس العالم الخبير الذي لجأت إليه في أثناء تأليف قسـم "العالم" من

كتاب The 4-Hour Chef ، وقادتني العديد من وصفاته إلى تصوير عرض مباشر عن الطهو مع جيمي فالون.
• كريس صديق مقرب من مؤلف روايات الخيال العلمي نيل ستيفنسون، والذي ألف العديد من رواياتي المفضلة على الإطلاق، بما فيها Snow Crash ، و Cryptonomicon . ينصح العديد ممن تحدث عنهم في هذا الكتاب بروايتيْ Snow Crash، و The Diamond Age) سيث جودين، وكيلي ستاريت). كل عام، ينظم كريس ونيل مهرجان الضوضاء السنوي في باحة نيل الخلفية، حيث يقومان بتصنيع الآلات الغريبة وأدوات الطهو غير المعتادة، يقول كريس: "لم يكن غـريبًا أن نحفـر حفـرة كبـيرة فـي باحتـه الخلفيـة بطـول ٦ أقدام وعرض ٦ أقدام وعمق ٦ أقدام ونحولها إلى حمام جاكوزي من أجل طهو كميات كبيرة من الطعام. وواصلنا تكرار الأمر كل عام على مدار ٥ سنوات، مع زيادة جرعة الغرابة والتميز والخطورة. وتتمثل الخطورة في احتمالية احتراق منازل الجيران، أو احتمالية موت شخص ما بسبب الخرسـانة المصـبوبة، واحتماليـة احتـراق شـخص مـا حتـى يتفحم لأننا نستخدم الصهارة البركانية في الطهو، وأمورًا من هذا القبيل".

**• ما الذي قد تعلقه على لوحتك الإعلانية؟**

هناك لافتة معلقة أمام المدرسة الثانوية التي درس فيها تقول: ""لقد نجح كل شيء على أية حال، إلا أن الدراسة الثانوية لم تكن فترة رائعة بالنسبة لي".

"الوظائف الممتعة هي تلك التي تبتكرها"

أعطاه والده، رائد الأعمال الناجح، نصيحة عندما كان في السـنة الدراسـية الأولـى أو الثانيـة فـي المدرسـة الثانويـة، حيث قال: "أتـذكر والـدي بوضـوح وهـو يقـول لـي ألا أقلـق حيـال مـا سأفعله **لأن الوظيفة التي سأعمل بها لم تُخترع بعد... الوظيفة الممتعة هي تلك التي تبتكرها** ؛ وهذا أمر أود كثيرًا أن أغرسه في ابني: لا تقلق بشأن الوظيفة التي ستعمل بها...
افعل الأمور التي تستمتع بها، وإن برعت في أدائها، فستعثر على طريقة لربطها بفرصة عمل جيدة".

**"ما الأمر المثير للاهتمام الذي تعمل عليه؟ ولماذا يثير اهتمامك؟ وما المدهش حياله؟ وهل هناك آخرون يفكرون في نفس ما تفكر فيه؟"**

الأسئلة السابقة عبارة عن بضعة أسئلة شائعة من هيستون بلومنثال، الطاهي التنفيذي السابق لمطبخ فات داك التجريبي، والذي كان حينئذ أفضل مطعم في العالم. يقول كريس: "لم أر شخصًا فضوليًّا مثله من قبل، حيث يمكنه أن يتحدث مع أي شخص عن أي شيء يفعله، ويمكنه أن يطرح أسئلة كتلك السابقة على أي شخص عن أي شيء، سواء كان من يتحدث معه عالمًا نفسيًّا أو مدربًا رياضيًّا أو طاهيًّا أو كاتبًا أو أي شيء".

وقد جعلتني هذه الكلمات أبتسم. لقد التقيت بهيستون مرة من قبل في العقد الأول من القرن الحادي والعشرين خلال حفل توقيع أحد الكتب في مدرسة الطهي في سان فرانسيسكو. فاقتربت منه خجلًا وسألته: "ما طريقتك المفضلة لطهي الحبوب؟ أنا محرج لطرح هذا السؤال، ولكنني أواجه صعوبة كبيرة في طهوها بالشكل الصحيح". نظر في عينيَّ مباشرة باهتمام وقال: "أتعلم؟ إن الناس لا يدركون إلى أي مدى يمكن أن يكون طهو الحبوب معقدًا"، وسأل مجموعة من الأسئلة الاستيضاحية، ثم بدأ يشرح لي في خمس دقائق كيف أبرع في طهو الحبوب؛ فأصبحت من أشد المعجبين به منذ تلك اللحظة.

"إن امتلكت ١٠٠ مليون دولار، فما الذي ستنشئه ولن يكون ذا قيمة تُذكر إن قلده الآخرون؟".

جابي نيويل، الملياردير الذي شارك في تأسيس شركة فالف لتطوير ألعاب الفيديو وتوزيعها، مول شركة تشيف ستيبس الخاصة بكريس بالكثير من المال، وكان من داعميه الكبار، ولكن لم يتحقق هذا إلا بعد طرح الأسئلة التي وسعت من مدارك كريس.

"لذا، يقول جابي: "إن أعطيتك ١٠٠ مليون دولار، فماذا ستبني بها، والذي من خلال بنائه، لن يكون من المجدي أن يقلده الآخرون؟".
سأعطيك مثالًا، عندما أنشأت شركة إنتل مصنع تجميع رقاقات جديدًا، استثمرت مليارات الدولارات ولم يكن من المجدي للشركات الأخرى أن تقلد ما تفعله؛ لأنه لن يجب عليها إنفاق المزيد من المليارات لمجاراتها فحسب، بل ستنفق المزيد من مليارات الدولارات لتتعلم كل ما تعرفه شركة إنتل عن الأمر، ثم سيكون عليها أن تتفوق عليها بعشر مرات على الأقل من أجل اجتذاب العملاء؛ لذا سيكون الأمر عبارة عن إضاعة لوقت الجميع (لمحاولة التقليد)".

**تيم فيريس**: يستخدم واحد من أفضل عشرة مستثمري رأس المـال المغـامر الـذين أعرفـهم أسـلوبًا معـدلًا مـن هـذا الاختبـار الحاسـم كقيـاس "للارتبـاك": لكـل دولار واحـد مـن العائدات تتحصل عليه، هل يمكنك أن تنفق ما بين ٥ أو ١٠ دولارات؟ إن كـان الأمـر كـذلك، فسـيُقدم علـى الاسـتثمار. وللمزيد من المعلومات الإضافية عن هذا الموضوع، هناك ملـف البـي دي إف المفضـل بالنسـبة لـي عـن عـالم الأعمـال، والمنتشـر علـى شـبكة الإنتـرنت" Valve: Handbook for New Employees " المقـدم مـن شـركة جـابي.
كمـا يقـول كريس: "إنها وثيقة الموارد البشرية الوحيدة التي سترغب في قراءتها".

خدع جيداي العقلية العارضة

حصـل كـريس علـى عملـه الأول فـي الطـهي عنـدما حظـي بالمصـادفة باسـتحسان غـرور الطـاهي ويليـام بـيليكيس، حيث كان يعمل كمتدرب ويرغب في العمل بدوام كامل:

"في نهاية الخدمة، كان ويليام لطيفًا للغاية. وجلس معي في قاعة الطعام، وأمسك في يده بكوب من الشراب. وقدم لي واحدًا. وقال: "ربما يكون الوقت الحالي ليس بالوقت الرائع. ولست على يقين من أنني أمتلك وظيفة من أجلك". فقلت له بصدق: "أتفهَّم الأمر تمامًا. هل هناك شخص آخر فـي المـدينة تنصـحني بـالعمل معـه؟ أنـا أرغـب بشـدة فـي العمل في هذا المجال، وأرغب في أن أتعرف على طبيعة المجال.

"ومـا لـم أدركـه فـي حينـها، أن تلـك الكلمـات كـانت الكلمـات المثالية لقولها إلى ويليام، لأنه كان فخورًا بنفسه بشدة، ولم يكـن لـيقول عـن أي طـاهٍ آخـر فـي المـدينة إنـه جيـد علـى الإطلاق. لذا، رأيته يسعل سعالًا خفيفًا ويقول: "حسنًا، ليس هنـاك شـخص آخـر جيـد، وأعتقـد أنـي الشـخص المناسـب لتعليمك. لماذا لا تأتي لنبدأ الثلاثاء القادم؟".

ذكر كريس أنه عندما بدأ العمل في مطبخ فات داك، كان هيستون قد توقف عن الصراخ في الموظفين، ولكنه "كان يعبر عن خيبة أمله بطرق أخرى... ولقد كان يدفعك بحق أنـت والفـريق والآخـرين للسـعي إلـى تحقـيق التمـيز طـوال الـوقت". وعنـدما طلبــت منــه أن يعطــيني مثــالًا، كــان رده كالتالي، ولكني اختصرته توفيرًا للمساحة:

"كان يأتي طلب، ولكني كنت أرى أنه ليس جاهزًا، وحاولت أن أضع الكريمة على قمة الطلب على أية حال، وأخرجت الطلــب إلــى النــادل رغــم أنـي أعلـم أنـه لـيس مثـاليًّا؛ ولكنـه سـرعان مـا عـاد لـي مرة أخـرى؛ فقـد أتـى هيسـتون حـاملًا الطلب في يده ويقول: "كريس".
ثم ينظر لي وينظر للطبق، وينظر لي ثم للطبق، ثم يقول: "مستحيل"، ويضع الطبق. إني أتذكر نظرته النارية لي - كما لو أنه يقول لي إنك إذا فعلــت ذلــك مجــددًا، فــلا تــأتِ إلـى هـذا المكـان مرة أخرى. أتذكر هذا الدرس لأنه قال لي: "يمكننا فعل أمر آخر. إن لم يكــن الطلــب جــاهزًا، فلــن نرســله إلــى العميـل علـى أمـل ألا يلاحــظ العميــل أنــه لــيس جيــدًا بمــا يكفــي. ســوف نصـلح الطبــق، ســوف نقــوم بإعــداد شــيء آخــر، ولكــن لا تحــاول إخراج أي طبق تعلم جيدًا أنه لا يطابق المعايير". ولست بحاجـــة لتكــرار هــذا الــدرس: لــم يكــن هــذا الطبــق مطــابقًا للمعايير وأنت تعلم جيدًا ما هي المعايير. **تمسك بالمعايير، اطلب المساعدة، أصلح الطبق، وافعل أي أمر ضروري، ولكن لا تغش** ".

تيم: "ولكن، كيف تمكنت من الحفاظ على الخيط الرفيع بين الإصرار على المعايير العالية وعدم التصرف كأحمق متغطـــرس؟" (يـــدير كــريس حــاليًّا شــركة بــها أكثــر مــن ٥٠ موظفًا).
**كريس**: "الأمر الأول، في يوم عمل جيد، أن أحاول النظر إلى الأمور من بعيد وأقول: ما السياق الذي يمتلكه هذا الشخص ، وهل قدمت له السياق المناسب؟... فبالنظر للسياق الذي يملكه، ربما أتخذ القرار نفسه، أو قد أتخيل شــخصًا آخــر يتخــذ القــرار نفســه. لــذا، أزيــد مـن محـاولتي للتفكير حول: "ما السياق والرؤية التي أملكها وما السياق والرؤية اللذان يملكهما؟ هل أتصرف بظلم لأني أعمل من منطلق امتلاكي قدرًا أكبر من المعلومات؟".

الدليل المضاد للهراء

مــن بــين الكتــب التــي يــهديها كــريس كثــيرًا لغــيره، كتــاب حديث الطبع عن الديناميكية الحرارية تحت عنوان. The Second Law
قال كريس: "ألفه أستاذ الكيمياء الفيزيائية مـن جامعــة أوكســفورد اســمه

بـي. دبلـيو. أتكـينز. إن هـذا الكتاب أسطوري وسهل ومليء بالرسوم التوضيحية عن كيفيـة عمـل العـالم مـن منظـور الطاقـة. وقـد وجـدت هـذا الكتاب مفيدًا للغاية فيما يتعلق بمحاولة فهم كيفية فعل أمـر مـا، وكيفيـة إنجـاح أمـر مـا، ومـا إذا كـان أمـر مـا قـابلًا للتحقـيق. أم لا، وأنـا كثـيرًا مـا أسـتخدمه كجـهاز كاشـف للهراء".

**• فيمن تفكر عندما تسمع كلمة "ناجح"؟**

يقول كريس إنه يفكر في والده ووينستون تشرشل، وعن الأخير يقول:

"هناك سلسلة كبيرة من الكتب، The Last Lion من تأليف ويليام مانشستر تتحدث عن وينستون تشرشل. وقد صدر الجزء الثالث من هذه السلسلة بعد بضعة أعوام من وفاته، إلا أن الجزأيـن الأولـين اللـذين يتحـدثان عـن حياتـه خـلال بـدايات الحـرب العالميـة الثانيـة، لـم يتطرقـا إلـى أي شـيء حدث بعد اندلاع تلك الحرب. وأتذكر أني فكرت، [قبل حتى أن يفعل ما ننسبه إليه]: لقد كان مؤلفًا تتصدر كتبه قوائم الكتـب الأكثـر مبـيعًا عنـدما كـان فـي العشـرين مـن عمـره، وقاتل في حروب، وكان من بين أعلى الكتاب أجرًا، وكان عضوًا مهمًّا في البرلمان".

## دايموند جون



دايمونـــــــــد جـــــــــون (تويتر/فيســـــــــبوك/إنسـتجرام
(@THESHARKDAYMOND, DAYMONDJOHN .COM

هو المؤســس والمــدير التنفيــذي لشــركة فــوبو، والتــي أنشــأها بميزانية تبلغ ٤٠ دولارًا وطورها حتى تحولت إلى علامة تجارية في مجال أسلوب الحياة تبلغ قيمتها السوقية ٦ مليــارات دولار. كمــا أنــه المبعــوث الرئاســي لمؤتمــر ريــادة الأعمال العالمي، ويظهر في برنامجShark Tank على محطة إيه بي سي. وقد حصل دايموند على أكثر من ٣٥ جــائزة فــي مجـال الصـناعة تشـمل مسـوق العـام مـن مجلـة برانــدويك ، وجــائزة التسـويق ١٠٠٠ مـن مجلـة أدفرتـايزينج إيدج للحملة الإعلانية المذهلة، وجائزة رائد أعمال العام بمدينة نيويورك من شركة إرنست آند يانج. كما أنه مؤلف ثلاثة من الكتب الأكثر مبيعًا، من بينها كتاب. The Power of Broke

الحيوان الرمزي: النمس

**" إن خرجت إلى العالم وبدأت بإصدار الضجيج وتحقيق مبيعات، فسيعثر عليك الناس؛ فالمبيعات علاج لكل المشكلات.**
**يمكنك أن تتحدث عن مدى عظمة خطة عملك ومدى براعتك في تطبيقها، ويمكنك أن تختلق آراءك الخاصة، ولكنك لن تستطيع أن تختلق حقائقك. لذا فالمبيعات علاج لكل المشكلات".**

**"لخمسة أيام كل أسبوع، أقرأ أهدافي قبل الذهاب إلى النوم وعندما أستيقظ. هناك ١٠ أهداف تتعلق بالصحة والعائلة والعمل وغير ذلك، ذات تواريخ صلاحية، وأنا أقوم بتحديثها كل ٦ أشهر".**

**"علمني والداي أن عملي اليومي لن يجعلني ثريًّا أبدًا، ولكن ما سيجعلني كذلك هو عملي المنزلي".**
**"لا أهتم إن كنت أخي: إن خرجنا للعب كرة القدم، فسأحاول أن أهزمك شر هزيمة - ولا يعني هذا أني لا أحبك، ولا يعني أني لا أحترمك".**

**• ما الاستثمار الأفضل أو الأكثر قيمة الذي قمت به؟ قد يكون استثمارًا بالمال أو الوقت أو الطاقة أو أي شيء آخر.**
"كان أفضل استثمار قمت به عندما استثمرت وقتي في العمل مراسلًا لصالح شركة فيرست في بوسطن عندما كنت في المدرسة الثانوية؛ حيث كنت أتجول في جميع أنحاء مدينة مانهاتن وألتقي بجميع أصناف البشر. كان بعضهم مديرين تنفيذيين كبارًا بائسين تمامًا، وكان بعضهم الآخر موظفين صغارًا سعداء للغاية. لم أمر بمثل تلك التجربة في حياتي، وقد فتحت عينيَّ على الكثير من الفرص".

**• هل هناك أية مقولات تلتزم بها في حياتك أو تفكر فيها عادة؟**
"المال خادم جيد ولكنه سيد سيئ".

**• ما أفضل الكتب التي تنصح بها؟**

فكر وازدد ثراء * ، من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي * ، إستراتيجية المحيط الأزرق * ، و Invisible Selling Machine ، وأغنى رجل في بابل *، و Genghis Khan and the Marketing of the Modern World .

**تيم فيريس**: نصحني الكثير من المليارديرات بذلك الكتاب الأخير عن جنكيز خان.

* كُتب متوفرة في مكتبة جرير

## نوا كاجان



نـــــــــــوا كـــــــاجان (تويتر/إنســـــــتجرام,@NOAHKAGAN
(SUMOME.COM

كـــان المـــوظف رقـــم ٣٠ فـــي فيســبوك والموظف رقم ٤ في موقع
( Mint.comالذي بيع إلى شـركة إنتـويت مقـابل ١٧٠ ملـيون دولار)،
كمـا أنـه مؤسـس شـركة سـومو مـي، التـي تقـدم أدوات مجانيـة
لزيـادة عـدد زوار المـواقع الإلكترونيـة.
ومـن أجـل المزيـد مـن الإثـارة، أصـبح متذوقًا لأطعمة التاكو وأنتج منه أربعة

منتجات منفصلة مكنته من كسب الملايين. كان نوا المعلم المشارك لي في حلقة Starting a Business من برنامج. The Tim Ferriss Experiment

### أَقدِم على تحدي القهوة

بالنسبة للراغبين في أن يكونوا رواد أعمال أو رواد الأعمال الذين ارتضوا بما وصلوا إليه، لدى نوا نصيحة من أجلهم - اطلب الحصول على خصم ١٠٪ على أكواب قهوتك التالية: "اذهب إلى منضدة الدفع واطلب القهوة، وإن لم تكن تشرب القهوة، فاطلب الشاي. وإن لم تكن تشرب الشاي، فاطلب المياه - لا يهم، ثم اطلب خصم ١٠٪ على السعر... قد يبدو تحدي القهوة سخيفًا، إلا أن الفكرة بأكملها هي أنك - في عالم الأعمال وفي حياتك الشخصية - لست مضطرًّا لأن تبالغ، ولكن عليك أن تطلب بعض الأمور، وعليك أن تعرض نفسك لمثل هذه المواقف".

الحيوان الرمزي: السنجاب البري

### حسِّن الأدوات على "قمة القمع"

اهدف إلى تحسين الأمور الموجودة في المنبع والتي يكون لـــها نتـــائج فـــي المنبـــع. فعلـى سـبيل المثـال، ابحـث عـن الاختنـــاقات الفنيــــة التـــي تؤثـر علـى كـل مـا تفعلـه علـى الحاسـب. مـا الأشـياء التـي إن عطبـت أو أصـبحت بطيئـة سـتجعل قائمـــة مـهامك بأكملـها غـير مجـدية؟ فيمـا يلـي نصيحتان من نصائح نوا التي استخدمتها بنفسي:

• زد من سرعة حركة فأرة الحاسب. اذهب إلى الإعدادات أو تفضيلات النظام وزد من سرعتك الحالية إلى الضعف.
لن يستغرقك الأمر أكثر من ٣٠ ثانية.
• استثمر أموالك في أفضل راوتر يمكنك شراؤه. يستخدم نـــوا حـــاليًّا راوتـــر مـــن طـــراز ASUS RT-AC87U اللاســلكي AC2400 ثنائي النطاق بسرعة جيجابايت. ويستخدم كيفن روز وآخرون تكنولوجيا Eero من أجل تحسين تغطية WiFi في منازلهم.

**• نقطة ذات صلة - "ما أفضل استثمار قمت به؟".**
جراحة الليزك.

**تطبيقات وبرامج لتجربتها: Facebook News Feed Eradicator**

هل ترغب في التركيز؟ احم نفسك من موقع فيسبوك ومن ذاتك الضعيفة.

**ScheduleOnce(احصل على خيار الاشتراك السنوي مقــابل ٩٩ دولارًا).**

ســيمحو هــذا البرنــامج تســاؤلك الــدائم: "مــاذا عــن يــوم الأربعــاء أو الخمــيس القــادم فــي العاشــرة صباحًا؟" والذي يستحوذ على حياتك.
**FollowUp.cc**

من أجل جعل رسائل المتابعة والتذكير الإلكترونية آلية. استخدم برنامجًا آخر قريب الشبه من ذلك البرنامج اسمه Nudgemail ، إلى جانب. Boomerang لن تكــون مضــطرًّا إلــى تــذكر رســائل المتابعــة مــع أي أحــد مــرة أخرى.

خدعة سريعة مع بريدGmail

أستخدم أنا ونوا خدعة علامة "+" الخاصة ببريد Gmail طوال الوقت. دعنا نفترض أن هناك عنوان بريد إلكتروني

.bob@ bobsmith.com بعـــد الاشـــتراك فـــي خــدمات أو نشرات إخبارية، كيف يمكنك أن تعرف من يشارك بريدك الإلكتروني، أو كيف تقلل من الأضرار إن اكتشف أحد بريدك الإلكتروني؟ إن الشركات تتعرض للقرصنة طوال الوقت. فقط استخدم علامة + كضمانة رخيصة الثمن. إن أضفت علامــة + وكلمــة فــي البــداية، فســتظل الرســائل تصــل إلــى صندوق الرسائل الواردة في بريدك.
هل ترغب في تسجيل اشتراكك في موقع Instacart على سبيل المثال؟ يمكنك أن تســــــــتخدم عنــــــــوان البريــــــــد الإلكتــــــــروني التــــــالي . bob+insta@bobsmith.com :أنا أستخدم هذه الخدعة أو أستفيد منها كل يوم.

خلال أيام الثلاثاء من العاشرة صباحًا حتى الثانية عشرة ظهرًا، لا يضع نوا شيئًا في جدول عمله عدا "التعلم". إنها رسالة تذكير رائعة بخصوص أي أمر مهم لا تجد له وقتًا. لن يكون الوقت واقعًا ملموسًا إلا عندما تضعه على روزنامتك. لـذا بـدأت أحـدد أيـام الأربعـاء مـن التاسـعة صـباحًا وحتـى الواحـــدة ظـــهرًا مـن أجـل "الابتكـار" - الكتابـة أو التـدوين الصوتي أو أية مخرجات أخرى من شأنها أن تصنع منتجًا "تاليًا" ملموسًا. وأغلق بثWiFi في أثناء تلك الفترة لكي أقلل انفعالاتي للحد الأدنى (انظر نيل شتراوس، وراميت سيتي).

شغف مشترك

كتاب Surely You're Joking, Mr. Feynman ، من تأليف ريتشارد بي. فاينمان: "إن التقيتني بشكل شخصي، فستجد معي نسخة إضافية منه لأنه كتاب رائع".

**• ما أسوأ نصيحة يمكن تراها أو تسمعها في عملك أو مجال تخصصك؟**

"يجب عليك أن تجعل من أولوياتك زيادة متابعيك على مـواقع التواصـل الاجتمـاعي (إنسـتجرام، فيسـبوك، تويتـر، سـنابشـات، يوتيوب). طور الأمور التي يمكنك التحكم فيها بشكل كامل والتي تؤثر على المبيعات بصورة مباشرة، مثل قـائمتك البريـدية.
"الإعجـابات" لـن تـدفع فواتـيرك، ولكـن المبيعات ستفعل ذلك".

**• مَن أكثر ثلاثة أشخاص أو مصادر تعلمت منهم - أو تبعتهم عن كثب - خلال العام الماضي؟**

أنـــدرو تشـــين (فـــريق التنميـــة فـــي شـــركة أوبـــر)، تومـــاسز تـــونجوز (رأس مـــال مغـــامر وخبـــير اســـتخدام البرمجيـــات كخـــدمات)، وجونـــاثان سـيجل (رئـيس شـركة إيـرث كـلاس ميل).

من أجل تعيين أفضل الموظفين -"من؟" يعد سؤالًا أكثر أهمية من "ماذا؟"

"يعد كتاب] Who من تأليف جيف سمارت وراندي ستريت] نسخة مضغوطة من كتاب Topgrading ، والذي عرفته عنـدما كنـت فـي شـركة مـينت؛ لأن مؤســس الشــركة كــان يستخدمه".

**تيم فيريس**: أصبحت الآن أنصح جميع مؤسسي شركاتي الناشئة بهذا الكتاب، والذين، بدورهم، أصبحوا ينصحون به للآخرين.

كلاسيكيات كتابة النصوص الدعائية

يشتهر نوا بمهاراته في كتابة النصوص الدعائية، وينصح دومًا بمصدرين، كتاب (The Gary Halbert Letter المنشور أيضًا بعنوان ( The Boron Letters وكتاب Ogilvy on Advertising .

### •أفضل ما اشتراه نوا مقابل ١٠٠ دولار أو أقل

جهاز NutriBullet ، وهو عبارة عن خلاط صغير ذي كوب قابل للفصل، والذي يقدمه كهدايا دومًا. كل ما عليك فعله هو الخلط ثم الشرب ثم الغسل - وهو لا يتطلب الكثير من التنظيف. يمتلك نوا خلاطًا من طراز Vitamax كلفه ٥٠٠ دولار ولكنه توقف عن استخدامه تمامًا، بفضل الخلاط الآخر الأكثر مواءمة لحياته والذي كلفه ٧٩.٩٩ دولار.

لا مكسب دون خجل - محفزات موقع إنستجرام

منذ زمن ليس بالبعيد، اكتسب نوا ١٨ كجم من العضلات في ٦ أشهر تقريبًا. من بين خدعه التحفيزية التي استخدمها تحميل أخباره على إنستجرام بالصور ومقاطع الفيديو التي قضت على أعذاره.
إنني أفعل الأمر مثله الآن. هل أنت مسن؟ بدين؟ منشغل؟ هناك من يثبت حماقة أعذارك.
فيما يلي بعض حسابات أصدقاء حسابي على إنستجرام :
**@matstrane** : (**@timferriss**)جعلني هذا الرجل الذي يبلغ الثالثة والخمسين من عمره أخجل من شكواي بشأن عمري.
لقد بدأ مزاولة التمارين عندما كان في الثامنة والأربعين من عمره.
( **@gymnasticbodies**المدرب سومر): بدأ أغلب المتدربين عندهم التمارين الرياضية وهم أشخاص تفرض عليهم أساليب حياتهم كثرة الجلوس.
: **@arboonel**أميليا بوون، أقوى امرأة التقيتها.
إنها محامية متفرغة في شركة آبل، فازت ٣ مرات بسباق **World's Toughest Mudder**، وهو سباق تحمل يستمر لأربعٍ وعشرين ساعة كاملة.
: **@bgirlmislee**يمكن لتلك الراقصة ومؤدية الحركات الخطرة أن تقوم بحركات كانت تعتبر "مستحيلة" بالنسبة للنساء في حقبة التسعينيات (مثل، القفز

على يد واحدة.)
: **jessiegraffpwr**@منافسة في برنامج مقاتل النينجا.
تجعلني - عندما تقبض بيدها على معصمي - أبكي من فرط الألم.
: **jujimufu**@لاعب جمباز "مفتول العضلات" يؤدي حركات الكـابويرا وحركـات فتـح الحـوض بـالكامل وغـير ذلـك مـن الحركات المجنونة الأخرى. إن القوة والمرونة لا تتعارضان، كما أنه رجل مرح.

# كاسكاد

كاســــكاد (تويتـــر/ فيســبوك/ إنســتجرام,KASKADE@
KASKADEMUSIC.COM )

يعتبر أحد "الآباء المؤسسين" لموسيقى الهاوس التقدمية، كما أنه اختير كأفضل منسق موسيقى في أمريكا لمرتين بواسطة مجلة دي جيه تايمز ، وظهر على خشبة مسرح مهرجان كوتشيلا أرب ع مرات، ورُشح لنيل جائزة جرامي خمس مرات.

كيف حصلت على جهازك الأول؟

“التقـيت بمـالك أحـد النـوادي فـي ولايـة يوتـا، وسـألته: "مـا أسوأ ليلة قضيتها؟ ما أبطأ ليلة مرت عليك؟" فقال لي: "ليلة الاثنين - حتى إنني لا أفتح النادي أيام الاثنين". فقلت له: "صـديقي، دعنـي آتِ للعمـل أيـام الاثنـين". لقـد افُتتـح هـذا النـــادي فـــي أربعينيـــات القـــرن العشـــرين وظـــل محتفـــظًا بـديكوراته القـديمة. وكـان يُطلـق عليـه اسـم نـادي مانـهاتن، وهو مكان رائع يقع في قبو أحد المنازل.
على أية حال، قال المالك: "سأعطيك نسبة من رسوم الدخول. دع أصدقاءك يأتوا وادع بعضهم ولنر ما سيحدث"؛ فنجحت تلك الليلة نجاحًا مبهرًا، وواصلت العمل لخمس سنوات أخرى، وانتهى بي المطاف بالعمل لليلتين أسبوعيًّا. كنت أعمل أيام الاثنين في البداية، ثم توليت مسئولية أيام الخميس أيضًا...
كنت أعمـل فـي متجـر للملابـس فـي محاولـة منـي لـدعم نفسـي ماديًّا لاستكمال دراستي، واستقلت بعد الأسبوع الأول... بدأت أحوالي تتحسن، وبمجرد أن امتلكت المال الكافي، بدأت أشتري أولى معداتي الموسيقية".

ضع الأحجار الكبيرة أولًا

"عنـــدما تســنح لــي الفرصـــة، أســافر مـع أســرتي. أنـا مـتزوج ولديَّ ٣ أطفال، لذا أحاول دومًا أن أتبين: "كيف يمكنني إنجاح الأمر؟"، أي وضع الأحجار في الدلو. ما الأمور المهمة هنا، وكيف يمكنني ملء الدلو بجميع الأمور المهمة بالنسبة لي؟".

**تيم فيريس**: تعلمت هذه الاستعارة للمرة الأولى من أحد أســاتذتي فــي الجامعــة، وهــي طريقــة رائعــة للتفكــير فــي الأولويات.
وسأقتبس ما قاله أستاذي كالتالي: "تخيل أنك تمتلــك وعــاءً زجــاجيًّا كبــيرًا، وبجانبــه كميــة مــن الأحجـار الكبـــيرة وبعـــض الحصـــى الصـــغير وكومـــة مـــن الرمـــل. إن وضـــعت الرمـل والحصـى أولًا، فمـاذا سـيحدث؟ لـن يمكنـك وضع الأحجار الكبيرة.
ولكن إن وضعت الأحجار الكبيرة أولًا، ثم الحصى متوسط الحجم وأخيرًا الرمل، فسيمكنك وضـــعها جميعـــها فـــي الوعـــاء".
بعبـــارة أخـــرى، التفاصـــيل الصغيرة يمكن أن تجد مكانًا بجانب الأمور الكبيرة، ولكن الأمـــور الكبـــيرة لا يمكـــن أن تجـــد مكـــانًا بجـــانب التفاصـــيل الصغيرة.

تذكر من تكون

"عندما كنت أغادر المنزل في كل مرة، كان والدي يقول لي: "تذكر من تكون" . والآن، بعدما أصبحت والدًا، أصبح لهذه الكلمـــات معنـــى أعمـق بالنسـبة لـي. فـي الماضـي كـان لســان حــالي: "أبــي، مـا بـك؟ إنـك غـريب الأطـوار. هـل تعتقـد أنـي سأنسـى من أكون؟ ماذا تقول؟" والآن، لسان حالي: "يا إلهي، لقد كان هذا الرجل عبقريًّا"".

**• ما مهرجاناتك المفضلة؟**

يحب كاسكاد مهرجان كوتشيلا، ولكنه ذكر أيضًا مهرجان إليكتريك زو في مدينة نيويورك: "يُعقد هذا المهرجان في جزيرة راندال، حيث يمكنك النظر إلى الأفق بينما تعزف".

**• ما الألبومات المفضلة بالنسبة لك ؟**

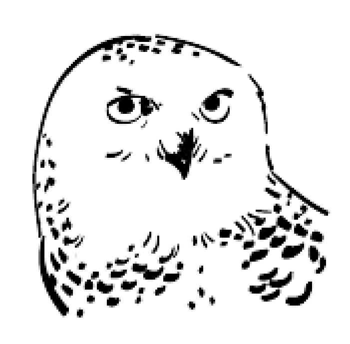
Homeworkلدافت بانك (ألبوم Discovery رائع أيضًا، ولكنه يحب ألبوم

Homeworkأكثر).
أي ألبوم من ألبومات كرافت ويرك.

## لويس فون أهن

الإحباط ينبع من التوقع





لويس فون أهن (تويتر ,LUISVONAHN@ ( DUOLINGO.COM

أستاذ علوم الحاسب في جامعة كارنيجي ميلون، والمدير التنفيذي لشركة دوولينجو، وهي منصة تعليم لغات مجانية يستخدمها أكثر من ١٠٠ مليون مستخدم. إنها أشهر طريقة لتعلم اللغات في العالم، وكنت قد التقيته كمستثمر خلال الدورة التمويلية الأولى للشركة. يُشتهر لويس باختراعه حروف التحقق (كابتشا)، وحصوله على جائزة زميل ماكآرثر (منحة العباقرة)، وبيعه شركتين إلى جوجل عندما كان في العشرينات من عمره. وقد اختير لويس كواحد من أفضل ١٠ عباقرة بواسطة مجلة بوبيولار ساينس، وأحد أكثر ١٠٠ شخص إبداعًا في عالم الأعمال بواسطة مجلة فاست كومباني .

الحيوان الرمزي : البومة

ضبط الغشاشين في فصله الدراسي باستخدام "فخاخ جوجل

" في جامعة كارنيجي ميلون "كانت هناك مسألة واحدة في أحد تكليفاتي كانت تُسمى لغز جيراماكريستو، وكنت قد ابتكرت تلك الكلمة مسبقًا. وتأكدت من عدم وجود هذا الشيء على محرك البحث جوجل، وأنشأت موقعًا إلكترونيًّا يحوي الحل الصحيح لها، ولكنه كان يسجل عنوان بروتوكولات الإنترنت لكل من يدخل إليه. وفي جامعة كارنيجي ميلون، يمكنك أن تعرف رقم غرفة كل طالب من عنوان بروتوكولات الإنترنت الخاصة به؛ لذا أمكنني أن أعرف من دخل الموقع. وتبين لي في تلك اللحظة أنه من بين ٢٠٠ طالب، كان هناك ٤٠ طالبًا فقط من بحثوا عن الحل على جوجل، وكان هذا مثيرًا. وقد اعتدت أن أستخدم أمورًا عدة على تلك الشاكلة، لدرجة أن الطلبة كانوا يخشون من أن يكون كل شيء خدعة. [كنت أقول فقط، "إن اعترفت؟، فستحصل على صفر في التكليف"، وكانوا يعترفون]. كنت أفعل هذا كل عام خلال التكليفين الأول والثاني، ثم بعد ذلك، يتعلمون تجنب الغش".

مصدر شعار البومة الخضراء الخاص بشركة دوولينجو

"كانت الشركة في بدايتها، وكنا قد استأجرنا شركة كندية من أجل العمل

علـى التـرويج لعلامتنـا التجاريـة... وكـان اسـمها سـيلفر أورانـج. وهـي الشـركة التـي صـممت شـعار متصفح فاير فوكس على سبيل المثال. وقد أحببنا العمل معـهم، وخـلال واحـد مـن اجتمـاعاتنا الأولـى بشـأن علامـة الشركة التجارية، قال شريكي سيفيرين [هاكر]: "أتعلمون؟ أنـا لا أعلـم الكثـير عـن التصـميم، ولا يـهمني ذلـك. ولكنـي سأخبركم بأمر ما: أنا أكره اللون الأخضر، أكرهه تمامًا".

"فكرنا جميعًا في أن الأمر سيكون مضحكًا إن كان شعارنا أخضر اللون، ولذلك اخترنا اللون الأخضر. كنا نمزح حرفيًّا مـع شـريكنا، ومنـذ ذلـك الحـين ولمـا تبقـى مـن حياتـه، كـان عليه أن يراه كل يوم - ما كان يجب أن يقول ذلك".

قيمة عبارة "لا أفهم"

"كـان متـابعي خـلال تحضـير رسـالة الـدكتوراه [فـي جامعـة كارنيجي ميلون] رجلًا يُدعى مانويل بلام، والذي يعتبره الجميع أبا علم التشفير [التكويد، وما إلى ذلك]. إنه رجل رائع وخفيف الظل، وقد تعلمت منه الكثير. وعندما التقيته، منذ حوالي ١٥ سنة، أعتقد أنه كان في الستينات من عمره، ولكنــه كــان يتصـرف كمـا لـو كـان أكبـر سـنًّا مـن ذلـك؛ فكـان يتصرف كما لو كان نسي كل شيء...

"كان عليَّ أن أشرح له ما كنت أعمل عليه، والذي كان عبارة عـن حـروف تحقـق فـي ذلـك الحـين، تلـك الأحـرف غريبـة الشـكل التـــي يجـــب عليـــك أن تكتبـها فـي جمـيع أنحـاء الإنترنت. إنها مزعجة للغاية. كان هذا ما أعمل عليه [والتي استحوذت عليها جوجل فيما بعد]، وكان عليَّ شرح ذلك له. كان الأمر مضحكًا للغاية، لأني عندما كنت أبدأ بالشرح، كان يقول بعد جملتي الأولى: "لا أفهم ما تقول"، ومن ثم أحاول أن أعثر على طريقة أخرى لصياغة الأمر، وتمر ساعة كاملة من دون أن أكمل جملتي الأولى، فكان يقول: "حسنًا، لقد مرت الساعة، أراك الأسبوع القادم". استمر الأمر لأشهر، وفي مرحلة ما، بدأت أقول لنفسي: "لا أعرف لمَ يعتقد الناس أن هذا الرجل ذكي للغاية". بعد ذلك أدركت ما كان يفعله: كان هذا مجرد تمثيل. في البداية، لم أكن واضحًا تمامًا حيال ما أقول، ولم أكن مدركًا تمامًا ما كنت أحاول شرحه له. لقد كان يعمق أكثر فأكثر حتى أدركت أنه، في كل مرة، كان هناك شيء لم يكن واضحًا تمامًا في ذهني. لقد علمني أن أفكر في الأمور بعمق، وأعتقد أني لن أنسى هذا الدرس ما حييت".

**تيم فيريس**: جرب هذا الأسبوع أن تقول: "لا أفهم، هل يمكنك أن توضح الأمر لي؟" مرارًا وتكرارًا. (انظر مالكولم جلادويل عن ذكره لوالده).

"من المذهل أنه عندما تتحدث مع أناس [من وادي السيليكون خلال الفعاليات المتعلقة بالمجال]، سيبدو لك كأن متوسط عمر بقاء الشخص في واحدة من تلك الشركات [الناشئة] لا يتخطى العام ونصف العام... ولكننا بالنسبة لنا [في بيتسبرج]، لا يغادر الناس الشركة بحق؛ لأنه فيما يتعلق بالشركات الناشئة، لسنا الوحيدين المهمين في المدينة - فمن الظلم قول هذا - ولكن، لا توجد الكثير من الشركات المهمة في المدينة".

**تيم فيريس**: لقد أتممت عمليات خروج ناجحة مع مؤسسين تقع مقرات شركاتهم في كل مكان من ولاية أوكلاهوما وكولورادو (دايلي برن) إلى أوتاوا بكندا (شوبيفي). من ناحية تعيين الموظفين، لا تعتبر شركة شوبيفي واحدة من كبريات الشركات التقنية في شرق كندا فحسب، بل إنها لا تفقد الكثير من الموظفين؛ فالموظفون الذين يعيشون في أوتاوا لا يتم اجتذابهم من قبل شركات فيسبوك أو جوجل أو أوبر، فتلك العائلات لا يرغب أفرادها في الانتقال إلى سان فرانسيسكو، وبالتالي لا تحتاج شوبيفي إلى الدخول في مزايدات مع الشركات الأخرى. هل تعتقد أنه مقدر لك الفشل لأنك خارج مركز مجال عملك؟ انظر إن كنت قادرًا على العثور على فوائد، حيث قد يكون هناك بعض المميزات الخافية.

## استراتيجية اللوحة

"دائـــمًا مـــا يُظـــهر الرجـــال العظمـــاء أنفســـهم كأشـــخاص مستعدين للطاعة مثلما يُثبتون قدرتهم على القيادة بعد ذلك".
ـــــ اللورد ماهون

إن أردت معلمين عظماء، فإنه يجب أن تكون تلميذًا عظيمًا. وإن أردت أن تقود، فإنه يجب أن تتعلم أولًا أن تكون تابعًا.
وقـــد اتبـــع بـــن فـــرانكلين، ومـــدرب كـــرة القـــدم الأمريكيـــة الأسطوري بيل بيليتشيك، وغيرهما الكثيرون من عظماء التاريخ الذين تراهم "قادة"، إستراتيجية واحدة في بداية حياتـــهم، وقـــد اســـتخدمت الإســـتراتيجية نفســـها مـــن أجـــل إنشـــاء شـــبكة معـــارفي؛ وهـــي تفســـر كـــيف كـــان كتـــابي الأول بمثابـــة نقطـــة تحـــول كبـــيرة فـــي حيـــاتي، ويعـــود لـــها الفضـــل أيضًا في نجاح استثماراتي في مجال التكنولوجيا.

ريـــــــــان هوليـــــــــــداي (تويتر/فيســــــــــــبوك/إنستجرام (@RYANHOLIDAY, RYANHOLIDAY.NET

يطلق على تلك الإســتراتيجية اســم "إســتراتيجية اللوحــة"، وهــو أحــد أبــرع مــن مارســوها. تــرك المخطــط الإســتراتيجي والكــاتب ريــان دراسته عندما كان في التاسعة عشرة من عمره لكي يتتلمذ على يد روبرت جريني، مؤلف كتابThe 48 Laws of Power ، وأصبح مديرًا للتسويق في شركة أمريكان أباريل فــي الحاديــة والعشــرين مــن عمــره. وتقــوم شــركته الحاليــة، براس تشيك، بتقديم استشارات لعملاء على غرار جوجل وتـــازر وكـــوملبكس، إلـــى جـــانب الكثـــير مـــن مؤلفـــي الكتـــب الأكثر مبيعًا. وقد ألف هوليداي أربعة كتب، أحدثها كتاب Ego Is the Enemy وكتاب العقبات طريق النجاح (*)، والذي أدى إلى تكون مجموعة معجبين به ضمت مدربي دوري كـــــــرة القـــــدم الأمريكيـــــة للمحتـــــرفين والرياضـــــيين العـــالميين والقـــادة الســـياسيين وغـــيرهم الكثـــير مـــن جمـــيع أنحاء

العالم، وهو يعيش في مزرعة صغيرة خارج مدينة أوستن بولاية تكساس.

**ريان يتحدث**

في النظام الروماني للفن والعلوم، كان هناك مفهوم لم يصل إلينـــا إلا جزء منـــه وحسـب: سـوف يقـدم رجـال الأعمـال الناجحون والسياسيون والأثرياء المستهترون الدعم لعدد من الكتاب والمفكرين والفنانين والممثلين، ويتخطى الأمر الحصـول علـى أجـر مقـابل إنتـاج عمـل فنـي، حـيث يـؤدي أولئـك الفنـانون مجموعـة مـن المـهام فـي مقـابل الحمايـة والطعام والهدايا.
من بين تلك الأدوار دور "مفسح الطريق"، والـذي يسـير أمـام سـيده فـي أثنـاء تنقلـه فـي أنحـاء رومـا مفسـحًا الطريق ونـاقلًا الرسـائل ومسـهلًا مـن حيـاة سـيده. وقـد أدى الشـاعر الشـهير مـارتياليس هـذا الـدور لسـنوات طـوال، حـيث خـدم لبعـض الـوقت سـيده مـيلا، وكـان رجـل أعمال ثريًّا وشقيق الفيلسوف والمستشار السياسي سينيكا. كما خدم مارتياليس، الذي ولد لعائلة فقيرة، رجل أعمال آخـر اسـمه بـيتيليوس. وككـاتب شـاب، قضـى أغلـب أيامـه مرتحلًا من بيت سيد ثري إلى آخر، مقدمًا الخدمات ومبديًا الاحترام في مقابل أقل القليل من المال.
وهنا تكمن المشكلة: مثلما نفعل جميعًا خلال فترات تدريبنا وخلال وظائفنا الأولى الصغيرة في الشركات (أو فيما بعد مع الناشرين أو الرؤساء أو العملاء)، كره مارتياليس كل دقيقة قضاها في تلك الخدمات، وكان يرى أن هذا النظام قد جعله عبدًا بشكل ما.
وبسبب طموحه لأن يصبح سيدًا -مثل السادة الذين يخدمهم - أراد امتلاك مال وعقار، وكان يحلـــم أنـــه بـــذلك ســـيتمكن مـن القيـام بعملـه فـي سـلام واسـتقلالية. ونتيجـة لـهذا، كـانت كتاباتـه تمتلـئ بمشـاعر الكراهيـة والنقمـة علـى الطبقـة العليـا فـي رومـا، التـي كـان يعتقد أنها أذاقته الأمرَّين بقسوة.

وبسبب غضبه المكتوم هذا، لم يتمكن مارتياليس من رؤية أن مكانته الفريدة كدخيل على المجتمع هي التي أعطته تلـك الرؤيـة المتعمقـة المـذهلة عـن الثقافـة الرومانيـة التـي عاشت حتى يومنا هذا. وبدلًا من الشعور بالألم بسبب هذا النظام، ماذا لو تمكن من التكيف معه؟ وماذا لو تمكن من تقـدير الفـرص التـي وفرهـا لـه؟ لا، بـدلًا مـن هـذا، بـدا الأمـر يعذبه من الداخل.

إنـه توجـه شـائع يتجـاوز الأجيـال والمجتمعـات، فـالعبقري الغاضـب الـذي لا يحظـى بتقـدير يُجبـر علـى فعـل أمـور لا يحبها، من أجل أشخاص لا يحترمهم بينما يشق طريقه في العالم. كيف يجرؤون على إذلالي

بهذه الطريقة، هذا ظلم، وضياع لموهبتي. لقد شهدنا هذا الأمر في دعاوى قضائية رُفعت مؤخرًا، والتي يطالب فيها المتدربون الحصول على تعويضات من أصحاب أعمالهم، كما نرى أطفالًا على استعداد للبقاء في بيوت آبائهم بدلًا من الالتحاق بعمل لا يناسب "مؤهلاتهم العالية". ونشهد هذا في صورة عدم القدرة على تلبية شروط شخص آخر، وعدم الاستعداد للتراجع خطوة من أجل الإقدام على عدة خطوات إلى الأمام فيما بعد. لن أدعهم يستغلونني. أفضل أن أخسر على أن يتفوقوا عليَّ.

يستحق الأمر أن نلقي نظرة عن كثب على الإذلال المفترض "لخدمة" شخص آخر؛ لأن نموذج التلمذة ليس مسئولًا في واقع الأمر، عن ظهور بعض من أعظم الأعمال الفنية في تاريخ البشرية فحسب - فالجميع بدءًا من مايكل أنجلو مرورًا بليوناردو دافنشي، وصولًا إلى بنجامين فرانكلين، اضطروا جميعًا إلى العمل وفقًا لهذا النظام - بل إن كنت ستحقق تلك المكانة التي ترى أنك ستحققها، ألن يكون هذا النظام عبارة عن ضريبة تافهة ومؤقتة؟

عندما يبدأ شخص ما وظيفته الأولى أو يلتحق بشركة جديدة، فإنه عادة ما يتلقى النصيحة التالية: اجعل الآخرين يرون أنفسهم جيدين وستحسن صنعًا. يُقال لك، طأطئ رأسك واخدم رئيسك في العمل. ولكن، ليس هذا ما يريد الشخص الذي اختير دون جميع الآخرين سماعه، وليس هذا ما يتوقعه خريج جامعة هارفارد - ففي نهاية المطاف، لقد حصلوا على تلك الشهادة تحديدًا لكي يتجنبوا تلك المهانة المُفترضة.

دعونا نعدل من صياغة الأمر قليلًا حتى لا يبدو مهينًا: لا يتعلق الأمر بالتملق، ولا يتعلق بجعل الناس يرون أنفسهم جيدين ، بل يتعلق بتقديم الدعم لأولئك الأشخاص حتى يصبحوا جيدين بالفعل. وهناك صياغة أفضل لتلك النصيحة، كالتالي: اعثر على لوحات حتى يرسم الآخرون عليها. أفسح الطريق أمام رؤسائك وستخلق لنفسك طريقًا خاصًّا بك في نهاية المطاف.

عندما تكون في بداية طريقك، يمكننا أن نكون على يقين من بعض الحقائق الأساسية: ١) أنت لست بارعًا أو مهمًّا مثلما تعتقد، ٢) لديك توجه بحاجة إلى تعديل، ٣) أغلب ما تعتقد أنك تعرفه أو أغلب ما تعلمته في الكتب أو في المدرسة إما عفا عليه الزمن أو خطأ.
وهناك طريقة واحدة رائعة لإزالة جميع تلك الأمور من نظامك: اربط نفسك بالأشخاص والمؤسسات الناجحة بالفعل وأدخل هويتك

داخل هويتهم، وادفع كلتا الهويتين إلــى الأمــام فـي الـوقت ذاتـه. لا شـك فـي أنـه مـن الـرائع أن تسـعى لتحقـيق مجـدك الشـخصي - إلا أنـه أمـر لـيس فعـالًا كثيرًا. إن التقدير هو الطريق نحو التقدم.

هذا هو التأثير الآخر لهذا التوجه: إنه يقلل من غرورك في أوقات حرجة من مسيرتك المهنية، ما يمكنك من استيعاب كـل مـا يمكنـك اسـتيعابه دون العقبـات التـي تعتـرض رؤى الآخرين وتقدمهم.

لا يوافق أحد على التملق، ولكن الأمر يتعلق، بدلًا من ذلك، برؤية ما يحدث من الداخل، والبحث عن فرص لشخص غيرك .
تذكر أن الأمر يتعلق بإفساح الطريق - العثور على الاتجـــاه الـــذي يـــرغب شـــخص مـــا بـــالفعل فـــي ســلوكه ومساعدته على ذلك الاستعداد، وإتاحة الوقت له للتركيز على نقاط قوته؛ أي أن تحسن الأمور بدلًا من أن تتظاهر فقط بتحسينها.

يعرف الكثيرون بأمر خطابات بنجامين فرانكلين التي كتبها تحـت أسـماء مسـتعارة علـى غـرار سـايلانس دوجـوود، ثـم يقـــولون لأنفسـهم: "يــا لــه مــن عبقــري صــغير!"، ولكنــهم لا يلاحظون أكثر جزء مذهل في الأمر: كتب فرانكلين تلك الخطابات، ثم نشرها عبر وضعها خلسة من تحت عتبة باب دار النشــر، ولــم يحصـل علـى أي تقـدير بشـأنها حتـى وقـت لاحق من حياته. في واقع الأمر، كان شقيقه، صاحب دار النشر، هو من استفاد من شعبيتها، حيث كان يضعها دومًا على الصفحة الأولى من جريدته؛ ولكن فرانكلين كان يلعب مباراة طويلة - ملاحظًا كيف يسير الرأي العام، ومولدًا وعيًا بالأمور التي يؤمن بها، وشاحذًا أسلوبه وطريقته وذكاءه؛ وكــانت هــذه إحــدى الإســتراتيجيات التــي اســتخدمها مـن وقت لآخر خلال مسيرته المهنية - حتى إنه ذات مرة قام بالنشر في جريدة منافسه من أجل تقويض منافس ثالث - لأن فــرانكلين رأى باســتمرار فائــدة أن تجعـل النـاس يـرون أنفسهم جيدين وأن يحصلوا على التقدير بسبب أفكارك.

بيل بيليتشيك، المدرب الفائز بالمباراة النهائية لكرة القدم الأمريكية أربع مرات مع فريق نيو إنجلاند باتريوتس، شق طريقـــه إلـــى قمـــة تصـنيف الرابطــة الوطنيــة لكــرة القــدم الأمريكية عبر حبه وإتقانه لجزء العمل الذي كان يكرهه جمــيع المـدربين فـي ذلـك الـوقت: تحليـل أفـلام المبـاريات. كـــانت وظيفتـــه الأولـــى فـــي عـــالم كـــرة القـــدم للمحتــرفين، لصالح فريق بالتيمور كولتز، تطوعية من دون أجر - وكانت أفكــاره، التــي أمــدت الفـريق بـالمعلومات والإسـتراتيجيات الرائعــة، تُنســب إلــى كبــار المــدربين. لقـد نمـا بفضـل مـا رآه الجميع، بل وطلبه، وتاق لأن يبرع فيما رأى الآخرون أنهم أفضل من أن يقوموا به. قال أحد

المدربين: "لقد كان مثل الإسفنجة، يستوعب كل شيء ويستمع لكل ما يُقال"، وقال مدرب آخر: "كنت تكلفه بمهمة، فيختفي داخل غرفته ولا تراه مرة أخرى قبل أن يُتم المهمة، ثم يطلب منك مهمة أخرى". وكما يمكنك أن تخمن، سرعان ما بدأ بيليتشيك بالحصول على راتب.

قبل هذا، عندما كان لاعبًا شابًّا في المدرسة الثانوية، كان على دراية واسعة بقواعد اللعبة لدرجة أنه كان يعمل أحيانًا مساعدًا للمدرب حتى في أثناء سير المباراة. كما أن والده نفسه، الذي كان يعمل مساعد مدرب لكرة القدم في سلاح البحرية، علمه درسًا مهمًّا عن سياسات كرة القدم: إن أراد أن يعطي مدربه تعليقًا أو يسأله عن قرار، يجب عليه أن يفعل ذلك على انفراد وبتواضع شديد حتى لا يشعر مدربه بالإهانة. لقد تعلم كيف يكون نجمًا لامعًا من دون تهديد الآخرين أو الانعزال عنهم. بمعنى آخر، لقد برع في إستراتيجية اللوحة.

يمكنك أن ترى بسهولة كيف كان يمكن أن يجعل الشعور بالأهمية والأفضلية (الغرور الزائف) من إنجازات كلا هذين الرجلين مستحيلة التحقيق. فلم يكن فرانكلين ليتمكن على الإطلاق من نشر خطاباته لو فضل الحصول على الإطراء على التعبير الإبداعي - في الحقيقة، عندما اكتشف شقيقه أنه من يرسل تلك الخطابات شعر بالكثير من الغضب والغيرة تجاهه. وكان بيليتشيك قد يغضب مدربيه وكان سيتلقى التوبيخ الشديد إن واجه أحدهم على الملأ. ومن المؤكد أنه ما كان ليضطلع بوظيفته الأولى دون أن يحصل على أجر، ولم يكن ليجلس أمام الأفلام المعروضة أمامه لساعات طوال لو كان يهتم بوضعه في الفريق. تأتي العظمة من البدايات المتواضعة، فهي تأتي من الأعمال المتواضعة. وقد يعني هذا أنك أقل الأشخاص أهمية في المكان - حتى تتمكن من تغيير ذلك عبر نتائجك.

هناك مقولة قديمة تقول: "قلل من كلامك، وزد من أفعالك". إن ما علينا فعله هو تحديث وتطبيق نسخة جديدة من تلك المقولة على مقارباتنا الأولى. كن أقل مكانة ، وافعل المزيد . تخيل لو فكرت في طريقة لمساعدة جميع من التقيت بهم، أو الشيء الذي يمكنك تقديمه لهم، ثم نظرت إلى هذا الأمر على أنه أمر سيفيد الآخرين ولن يفيدك - سيكون التأثير التراكمي الذي سينتج عن هذا الأمر عميقًا للغاية: فستتعلم الكثير عبر حل مشكلات متنوعة، وستكتسب سمعة بأنك شخص لا غنى عنه. وسيكون لديك عدد لا يحصى من العلاقات الجديدة، وسيكون لديك رصيد كبير من الجمائل التي يمكنك الاعتماد عليها في مسيرتك.

هذا ما تدور حوله إستراتيجية اللوحة - مساعدة نفسك عبر مساعدة الآخرين، وبذل جهد كبير للتنازل عن الرضا قصير الأمـد للحصـول علـى فائـدة طويلـة الأمـد. ففـي حـين قـد يـرغب الآخـرون فـي الحصـول علـى التقـدير و"الاحتـرام"، يمكنك أن تتغاضى عن التقدير، تتغاضى عنه لدرجة أنك قد تفرح عندما يحصل الآخرون عليه بدلًا منك - فقد كان هذا هو هدفك منذ البداية.
دع الآخرين يحصلوا على التقدير تلو الآخر، في حين تنتظر أنت وتحصل على فائدة على رأس المال الأساسي.

إن جزء الإستراتيجية هو الأصعب. فمن السهل أن يجعلك تشـعر بـالمرارة، مثـل مـارتياليس، وأن تكـره حتـى فكـرة التبعية، وأن تشعر بالنقمة على أولئك الذين يمتلكون المزيد مـن الوسـائل أو الخبـرة أو الوضـع الاجتمـاعي، وأن تخبـر نفسك بأن كل لحظة لا تقضيها في أداء عملك أو العمل على نفسك، مضيعة لموهبتك، وأن تصر على فكرة، لن أُذل بهذه الطريقة .

بمجرد أن نقاوم تلك العواطف والدوافع النابعة عن الغرور، سـتصبح إسـتراتيجية اللوحـة بسـيطة للغايـة، وسـينفتح أمامك عدد لا نهائي من طرق تطبيقها.

• ربما تتمثل في التفكير في أفكار لإخبارها لرئيسك.

• العثـور علـى الأشـخاص والمفكـرين والصـاعدين بقـوة وتعريف بعضهم بالآخر. عرف الناس بعضهم ببعض من أجل إشعال شرارات جديدة.

• اعثر على ما لا يرغب أي شخص آخر في فعله وافعله أنت.

• اعثر على نقاط القصور والخسارة والإسراف، وحدد أوجه الخلل والإصلاحات من أجل توفير موارد لمجالات جديدة.

• أنتج أكثر من أي شخص آخر وامنح الجميع أفكارك.

بعبارة أخرى، اكتشف الفرص من أجل تحسين ابتكاراتهم، واعثـر علـى المنافـذ والأشـخاص مـن أجـل زيـادة التعـاون، وامح الملهيات التي تؤخر من تقدمهم وتقلل من تركيزهم. إنـها إسـتراتيجية فعالـة ومفيـدة وقابلـة للتطويـر إلـى مـا لا نـهاية. لـذا فكـر فـي كـل مـن هـؤلاء الأشـخاص علـى أنـهم استثمار في العلاقات وفي تطوير نفسك.

إستراتيجية اللوحة ستكون جاهزة من أجلك في أي وقت، ولا يوجـد لـها تـاريخ انتـهاء صـلاحية، كمـا أنـها مـن تلـك الأشياء القليلة المناسبة لجميع الأعمار - سواء كنت شابًّا أم مسنًّا. ويمكنك أن تبدأ في أي

وقت - قبل أن تبدأ أي عمل أو قبل توظيفك وفي أثناء فعلك شيئًا آخر أو إن كنت تبدأ بعمل جديد أو تجد نفسك داخل مؤسسة جديدة من دون حلفاء أقوياء أو أي نوع من أنواع الدعم. وقد تكتشف أنه لا يوجـد سـبب للتـوقف عـن فعـل هـذه الأمـور، حتـى عنـد وصولك إلى مرحلة قيادتك لمشروعاتك الخاصة.
دع الأمر يكـــن طبـيعيًّا ودائـمًا، ودع الآخـرين يطبقـوه عليـك بينمـا تنشغل بتطبيقه على رؤسائك.

ولأنك إن جربت تلك الطريقة لمرة واحدة، فستتمكن من رؤية الأمر الذي يؤدي غرور أغلب الأشخاص إلى منعهم من إدراكـه، وهـو أن الشـخص الـذي يفسـح الطـريق هـو الـذي يتحكم في الوجهة في نهاية المطاف، تمامًا مثلما يشكل قماش الرسم اللوحة.

* متوفر لدى مكتبة جرير

# كيفن روز



كـــــــــيفن روز (تويتـــــــــر/ إنســــــــتجرام,@KEVINROSE )
THEJOURNAL .EMAIL

أحد أفضل منتقي الأسهم في عالم الشركات الناشئة، حيث يمكنه أن يتوقع حتى النزعات غير التقنية بدقة متناهية، وقد شارك في تأسيس شركات ديـــــج، وريفـــيجن ٣ (التـــي بـــيعت إلـــى شـــركة ديســـكفري كوميونيكيشنز)، وميلك (التي بيعت إلى جوجل).
ثم أصبح فيما بعد شريكًا عامًّا في شركة جوجل فينتشرز، حيث كان جزءًا من فريق الاستثمار الذي مول شركات على غرار أوبر، وميـــديام، وبلـــو بوتـــل كوفـــي. ويعمـــل حـــاليًّا مـــديرًا تنفيـــذيًّا لشـــركة هودينكـــي، الســـوق الإلكترونيـــة الرائـــدة المتخصـــصة في بيع ساعات اليد والموقع الإخباري.
كما حل في قائمة بلومبـــرج لأفضـــل ٢٥ مســـتثمرًا منقـــذًا، وقائمـــة جريـــدة تـــايم لأكثر ٢٥ شخصية تأثيرًا على الإنترنت، كما أنه يمتلك نشرة بريدية شهرية تُدعى ذا جورنال .

كيفن أحد أصدقائي المقربين، ونحن نقدم برنامجًا مصورًا معًا تحت عنوانThe Random Show، وسميناه بهذا الاسم لأن محتواه ومواعيد تقديمه لم تكن منتظمة على الإطلاق. ومن المفترض أن تكون هذه اللمحة العامة عشوائية بعض الشيء.
فلماذا يحصل على معاملة خاصة؟ لأنه كان أول ضيف أستضيفه على مدونتي الصوتية. وقـــد وضـــعته فـــي قســـم الأثريـــاء بســـبب الـــجزء الثـــاني مـــن موضوعه الذي يتحدث عن أسلوبه الاستثماري.

## الحيوان الرمزي: الدودة القياسة

قصته الماضية وبعض المقتطفات العشوائية

• يحب كيفن شرب الشاي، لدرجة أنه يحتفظ بصورة للإمبراطور الصيني شينونج الذي يُعتبر مكتشف الشاي.
هناك نوعان من أنواع الشاي المفضلة بالنسبة له يسهل العثور عليهما، وكلاهما من إنتاج شركة ريد بلوسوم تي: شاي تونج تينج الصيني الداكن، والنوع الثاني الأكثر اعتدالًا، شاي سيلفر نيدل الأبيض.

• كان كيفن ضيفي في الحلقة الأولى من برنامج The Tim Ferriss Show ، والذي لم يكن يحمل اسمًا في ذلك الوقت.
واقترح عليَّ تسمية TIMTIMTALKTALK (هذه قصة طويلة)، ولا يزال عشرات الآلاف من المتابعين يستخدمون ذلك الاسم على مواقع التواصل الاجتماعي. تبًّا لك، كيف كيف!

• كان أسوأ سؤال طرحته عليه هو: "إن كان بمقدورك أن تتحول إلى حبوب إفطار، فما النوع الذي تفضله ولماذا؟".
كنا غير متزنين وقتها وخرجت الأمور عن سيطرتنا.

• في عام ٢٠١٢، قضى كيفن وزوجته، عالمة الأعصاب داريا بينو روز، ثلاثة أسابيع في اليابان بصحبتي أنا وزوجتي في ذلك الوقت.
وذات ليلة، وبعد تناول العشاء، سرت نحو زوجتي وداعبتها، ولكنها كانت داريا، لقد كانت تشبه زوجتي تمامًا من الخلف: نفس الشعر والبنية والخصر. عذرًا يا كيف كيف!

• كان كيفن الشخص الوحيد الذي رأيته يمسك بذيل حيوان الراكون ويطوحه بعيدًا. كان الراكون يهاجم كلبه، والتقطت تلك اللقطة عبر كاميرات المراقبة من زاويتين.
يمكنك العثور على هذا المقطع على موقع يوتيوب، فقط ابحث عن عبارة "Kevin Rose racoon" . تبدو الصورة كأنها معدة بواسطة الحاسب.

• يفضل كلانا نوع الحساء نفسه - حساء الدجاج مع الكركم والزنجبيل من مطعم بوردو للوجبات السريعة في مدينة نيويورك.

مكافحة أشرار الإنترنت

يبـرع كـيفن فـي التعـامل النفسـي مـع هـراء الإنتـرنت. كنـت غاضبًا بشأن شخص غامض دائم التعليق على منشوراتي في عام ٢٠٠٩، وسألني كيفن سؤالين بسيطين لم يغيبا عن ذهني منذ ذلك الحين:

"هـــل يتـرك الأشـخاص الـذين تحترمـهم أو تــهتم بـأمرهم تعليقات مؤذية على الإنترنت؟" (لا).
"هـل تــود أن تضــيع وقتـك علـى الأشـخاص الـذين يملكـون وقتًا لا نهاية له؟" (لا).

**• إحدى أدواته المفضلة من أجل تتبع الهوايات وتعديل السلوك تطبيق**

Way of Life .

السيطرة على معدل السكر في الدم

منذ عدة أشهر، وصلتني رسالة نصية من كيفن تقول: "لقد عثرت على ضالتي"، ومعها صورة لشاشة جهاز ديكسكوم للمتابعة المتواصلة لمعدلات سكر الجلوكوز في الدم، وظهر علـــى الشـــاشة أن معــدل الســكر فــي الــدم ٧٩ مللــيجرامًا/ديسيلتر (معدل منخفض بصورة صحية) بعد تناول كوبين من العصير وشريحة من اللحم مع العسل، وأربع شرائح من خــبز الــذرة مـع العسـل والزبـد، وطلـب جـانبي مـن بطـاطس جانوتشي.
مـاذا كــانت "ضـالته"؟ ٢٥ مللـيجرامًا مـن عقـار أكـاربوز (ربـع حبة) في أثناء الطعام. وقد تعلم تلك الخدعة من بيتر أتيا، والذي عرفته عليه في وقت سابق.

الاستثمار الحدسي

يعد كيفن أحد المستثمرين المزدوجين النادرين: حيث إنه ممتــاز فــي الاســتثمار فــي أسـهم شـركات التكنولوجيـا فـي مراحلــها الأولــى (الشــركات الناشـئة أو ذات جولـة التمويـل الأولى) وأسهم الشركات المطروحة للاكتتاب العام. فأغلب من يبرعون في أحد النوعين يفشلون في النوع الآخر.

عنـدما أسـأله عــن نوعــي الاســتثمار، عــادة مــا يطـرح علـيَّ الأسئلة التالية أو ما شابهها:

"هل تفهم الأمر؟".

"هل تعتقد أن تلك الشركة ستصبح مهيمنة وستحقق نموًّا في خلال ٣ سنوات؟".

"هل تعتقد أن تلك التقنية ستصبح جزءًا من حياتنا في خلال ٣سنوات؟".

لقد قام بالعديد من الاستثمارات المذهلة بناءً على إجابته عـــن تلــك الأســئلة، بالإضــافة إلــى بعــد آخــر: الاســتجابة العاطفية.
قد يرفض المرء الحديث عن "الحدس" بإشارة بيده، ولكن كما يُقال: "أن تكون محظوظًا، أفضل بكثير من أن تكون بارعًا".
لقد كرر كيفن نجاحه مرات ومرات.

هناك الكثير من المقاربات المعقدة من الناحية الفنية فيما يتعلق بالاستثمار، والتي نوقشت بالكثير من التفصيل في مكان آخر.
وفيما يلي منظور واحد لم يحظ بقدر كبير من الاهتمام.

**كيفن يتحدث**

قبـــل الصـــعود إلــى المنصــة مباشــرة فــي أحــد المؤتمــرات التقنيــة، ســألني مؤســس شــركة تيــك كــرانش جيــه.
مــايكل أرينجتون: "لقد استثمرت أموالك في الكثير من الشركات الناشــئة العظيمــة، كــيف تختــار الشــركات التــي ســتستثمر فيــها؟".
فأجبتــه: "أثــق بحدســي". ولكــن، لــم تُرِحــه إجــابتي، وقال: "عليك أن تفكر في إجابة أفضل من تلك".

لقــد أعجبــت دائــمًا بمســتثمري التكنولوجيــا الــذين يبتكــرون فرضــيات كبــيرة وشــاملة لصــياغة فلســفتهم الاســتثمارية، ومن بينها: "البرمجيات تشغل العالم"، "الاقتصاد من الأسفل إلى الأعلى" و"الاستثمار في الديناصورات الصغيرة"، على سبيل المثال وليس الحصر.

يعــد هــذا النــوع مــن الاســتثمار القــائم علــى فكــرة رئيســية إســـــتراتيجية رائعـــــة للصـــناديق الاســـتثمارية، ولكنـــه لـــم يناسبني على الإطلاق كمستثمر منقذ مستقل.

بالنسبة لي، يأتي قراري بالاستثمار في شركة ناشئة بعد اتباع عملية مرتبطة كثيرًا بالحاصل العاطفي EQ . وتبدأ تلك العمليةِ باستكشاف الفكرة من الناحية العاطفية. وإن نجحــت فــي الاختبــار، فَأَوْلِهَا العنايــة الواجبــة، مســتخدمًا بيانات موضوعية من أجل التحقق من صحة افتراضات رواد الأعمال حول الجوانب التي يمكن قياسها للشركة.

**كــيف يمكــن للمــرء إذن أن يســتكشف الأفكــار مــن الناحيــة العاطفية؟**

عند تقييم منتج جديد، أركز على السمات الجديدة (وليس على جميع السمات)، ثم أبدأ بالتفكير في مدى تأثيرها على عواطف المستهلكين الذين يستخدمونها. بعد ذلك، أتناول السمات نفسها وأفكر في كيفية تطورها بمرور الوقت.

دعونا ننظر، على سبيل المثال، إلى ملاحظاتي عن شركة تويتـر (والتـي قـادتني إلـى الاسـتثمار فيـها فـي عـام ٢٠٠٨). كنت معجبًا بحفنة من السمات الجديدة:

**التغريدات - المشاركة العامة السريعة.**

الاستجابة العاطفية: إن كتابة ١٤٠ حرفًا أسرع وأسهل بكثير مـــن كتابــة موضــوع فــي مــدونة، وبــالتالي يختفــي عــاملا الخوف والوقت من كتابة المنشورات الطويلة من المعادلة. كما يمكن إجراء التحديثات عبر النصوص، من دون الحاجة إلى حاسب (كان هذا قبل ظهور التطبيقات). سيكون هذا الأمر عامل جذب كبيرًا بالنسبة للمشاهير غير البارعين في التقنيات.

**المتابعة - مفهوم متفرد جديد سمح للمستخدمين بمتابعة أشخاص لا يعرفونهم. وعلى الرغم من أن هذا الأمر يبدو شائعًا اليوم، فإنه قلب نموذج الصداقة ثنائي الاتجاه الأكثر شيوعًا رأسًا على عقب في ذلك الوقت.**

الاستجابة العاطفية: قد يبدو إنشاء قاعدة متابعين لعبة أو منافســـة، حــــيث يبــدأ المســتخدمون بتشــجيع أصــدقائهم ومعجبيــهم بمتابعتــهم، وهــو الأمــر الــذي يــؤدي إلــى جلــب مســتخدمين إضــافيين. وتعتبــر "لعبــة" إحضــار المزيــد مــن المتابعين تلك دعاية مجانية لموقع تويتر، كما أن المتابعة تزيد من المشاركة العامة تلقائيًّا، الأمر الذي يمنح المعجبين تواصــلًا أعمــق مــع الأشــخاص الــذين يعجبونــهم ولكنــهم لا يعرفونهم.

[**تيم فيريس**: استخدم موقع تويتر قائمة أكثر ١٠٠ شخص لديهم متابعون منذ البداية من أجل تأجيج حدة المنافسة أكثر].

**نشر المحتوى.**

الاستجابة العاطفية: بدأ المستخدمون في استخدام رمز " RT" للإشارة إلى "إعادة تغريد" (كان هذا شائعًا قبل تطوير ســـمة إعـــادة التغريــد الرســمية). وقــد مكنــت تلــك الســمة المرتجلة المستخدمين من نشر الرسائل بما يتخطى قاعدة متابعيهم، الأمر الذي منح تلك الرسائل ظهورًا

إضافيًا. كما أن الطبيعة الفورية لموقع تويتر مكنت الأخبار من الانتشار بسرعة أكبر من وسائل الإعلام التقليدية (أسرع حتى من شركتي الناشئة في ذلك الوقت، ديج) .

عبر تمكين نفسي من النظر إلى تلك السمات من وجهة نظر المستخدمين، أمكنني الشعور بمدى إثارتها.

يمكن تطبيق طريقة التفكير هذه على نزعات مجالات عمل أكبر أيضًا.

كان زميلي وصديقي ديفيد براجر أحد أوائل مالكي السيارة تيسلا موديل إس. ومنذ لحظة استلامه للسيارة، سمح لجميع أصدقائه بكل كرم أن يجربوها. لكن ما التصق بذاكرتي أكثر من أي شيء آخر ليس السيارة في حد ذاتها، بل صوت محركها.
فعندما أوصلني بالسيارة، ضغط بكل قوته على دواسة التسارع وانطلق صاعدًا أحد التلال الكبيرة في مدينة سان فرانسيسكو.
إنني لم أسمع سوى الطنين الكهربائي للتسارع والتشغيل. بالنسبة لي، كان هذا المشهد مشابهًا للكثير من مشاهد أفلام الخيال العلمي التي نشأت على مشاهدتها - لقد كان صوتها هو صوت المستقبل.

بعد بضعة أيام، أتذكر سماعي صوت حافلة كبيرة تحاول صعود التل ذاته. كان محرك الديزل يكافح ويناضل كما لو أنه قد فقد لياقته ويحاول جاهدًا أن يلتقط النفس التالي.

وقد تبين لي حينها أنه في حين قد يكون تقبل المستهلكين للفكرة بطيئًا، فإنه مع وجود المزيد من التقدم في تخزين الطاقة (مجرد مسألة وقت)، ستصبح السيارات الكهربية مستقبل هذا المجال.

وقد قادتني تلك المشاعر إلى الاستثمار في تلك الشركة رغم أنها لم تكن معروفة في حينها.

في واقع الأمر، لقد استخدمت إطار العمل هذا من أجل مساعدتي على تجنب الاستثمارات الفاشلة أكثر من مساعدتي على العثور على الاستثمارات الجيدة. وخلال تقييمي لاجتماعاتي خلال العام الماضي، التقيت بحوالي ١٨ شركة قبل أن أعثر على واحدة تستحق الاستثمار فيها. ولقد "رفضت" الكثير من الشركات.

على سبيل المثال، لم تنجح إعادة الإحياء الجديدة لجهاز الواقع الافتراضي في اختباري، فقد كانت الأجهزة ضخمة ومزعجة وتتطلب أجهزة حاسب

باهظـة الثمـن، كمـا أن تنصـيبها وتركيبـها كـان فوضـويًّا. أما التجربـة ذاتـها، رغـم كونها مرحة، فلا تختلف كثيرًا عن أجهزة الألعاب التقليدية. لـــذا، تجنبـــت علـــى الفـــور الاســـتثمار فـــي أجـــهزة الـــواقع الافتراضي. وفي مرحلة ما (بعد سنوات)، سيظهر المزيج الصـحيح مـن القـوة والحجـم والسـعر وتكنولوجيـا الـواقع لإنتـاج جـهاز يتقبلـه الجمـيع. ولكـن فـي الـوقت الحـالي، لـن أشارك في هذا المجال.

(**تيم فيريس**: توقع كيفن انتشار تكنولوجيا الواقع المعزز AR قبل أشهر من ظهور لعبة بوكيمون، مؤكدًا أن الواقع المعزز والواقع الافتراضي مختلفان بعضهما عن الآخر -كان كـيفن متفـائلًا حـول الـواقع المـعزز، ومتشـائمًا جـدًّا حـول الواقع الافتراضي).

مـــن المـــهم أن نـــذكر: أنـــا مـــن أشـــد المناصـــرين للبيـــانات الموضوعية وأستخدمها من أجل اتخاذ القرارات، خاصة في دورات التمويل المتأخرة. ولكن، خلال المراحل المبكرة، عندما تكون الفكرة مجرد بذرة، يعتمد القرار على جودة الفريق والتواصل العاطفي الذي تشعر به مع المنتج.

يعتقد الكثيرون من الزملاء المستثمرين أنه لا يجب الثقة بحدسـهم، ويُرجعـون النجـاح فـي اسـتخدام الحـدس إلـى الحظ الخالص. ولا شك في أن الحدس الإبداعي يختلف مـن شـخص لآخـر، ولا توجـد معادلـة سـحرية هنـا؛ ولكنـي أؤمن بأننا نستطيع النظر إلى الحدس باعتباره أداة يمكن الاعتمـاد عليـها عنـد تقـييم الأفكـار ذات القـدر القليـل مـن البيانات، مثل الشركات الناشئة التي لم تؤسس بعد.

## نيل شتراوس



ألــــــــف نيــــــــل شــــــتراوس (تويتــــــر، @NEILSTRAUSS، NEILSTRAUSS.COM)

ثمانيــــة مــن الكتــب التــي تتصــدر قائمة نيويورك تايمز للكتب الأعلى مبيعًا، من بينها The Game و The Truth . كما أنه يعمل محررًا في مجلة رولينج ستون وكاتبًا في جريدة نيويورك تايمز . والأهم من ذلك أنــه أنشـأ شـركات عاليـة الربحيـة. وحتـى إن لـم تـرغب فـي الكتابــة علــى الإطــلاق، فــيمكن تطبــيق أفكـاره علـى جمـيع مجالات الحياة تقريبًا.

الحيوان الرمزي: السمكة الفقاعة

لا تتقبل معايير عصرك

"كنــت أتحــدث مــع أحــد أصـدقائي وكـان مليـارديرًا، وكنـت أقول له: "أود حقًّا أن أؤلف كتابًا عن طريقة عمل عقلك"، وكان حينها [يعلق على] الفارق بين من تمكن من أن يصبح مليارديرًا ومن لم يتمكن من هذا... فقال: "**أكبر خطأ قد ترتكبه هو أن تتقبل معايير عصرك**" .
إن عدم تقبلك لمعايير عصــرك هــو مــا يــدفعك إلــى الابتكــار، ســواء كــان هــذا مـع التكنولوجيا أو الكتب أو أي شـيء آخر؛ لذا فإن عدم تقبل المعايير هو سر الوصول إلى النجاح الكبير وتغيير العالم".

**• الكتب التي ينصح بها من أجل الفنانين**

Life Is Elsewhere من تأليف ميلان كونديرا: "أعتقد أنه تشــبيه لـذلك الخيـار الـذي يواجـهنا جمـيعًا فـي حيـاتنا: هـل ستحقق إمكاناتك، أم ستكتفي بالاستسلام لضغط الأقران في ذلك الوقت وتصبح أنت والعدم سواء؟".

**• أفضل شيء اشتراه نيل مقابل ١٠٠ دولار أو أقل**

"تطبيق فريدوم. لا أهتم كثيرًا بالتطبيقات، ولكن كان هناك ذلــك البرنـامج الحاسـوبي الـذي أنقـذ حيـاتي علـى الأرجـح، وهو برنامجي المفضل على الإطلاق. إنه يقول: "كم تريد من دقائق الحرية؟". ومن ثم تضع أي عدد من الدقائق - "١٢٠ دقيقــة حريــة"، ومــن ثــم تنـعزل تمـامًا عـن اتصـالك بشـبكة الإنترنت، بصرف النظر عن أي شيء، طوال تلك الفترة؛ لذا

بمجــرد أن أجلــس لأبــدأ الكتابـة، فـإن أول شـيء أفعلـه هـو تشغيل برنامج فريدوم، لأنك إن كنت تكتب وكنت بحاجة إلى البحث عن شـيء ما على الإنترنت، فإنك سرعان ما تقع في شرك الضغط بزر الفأرة على الكثير من الروابط الأخرى. كل ما عليك فعله هو حفظ جميع الأشياء التي ترغب في البحــث عنــها، ومــن ثــم تبحــث عنــها عنــدما ينتـهي الـوقت المحــدد علــى البرنــامج، وســتجد أنــك تعمــل بكفــاءة أكبــر بكثير".

**تيم فيريس**: يكتب نيل وأنا والكثير من الكتاب الآخرين الحرفين" TK " للإشارة إلى الأمور التي نرغب في البحث عنها في وقت لاحق (مثال: لقد كان أكبر مني بـ TK سنوات في ذلك الوقت؟). إنه أمر شائع، لأنه نادرًا ما توجد كلمات إنجليزية تحتوي على حرفي. TK
وهو الأمر الذي يسهل مــــن اســــتخدام زري CTRL-F عنــــدما يحــين وقــت البحــث الجماعي أو التحقق من المعلومات.

حرر من أجل نفسك ومن أجل معجبيك، ثم من أجل كارهيك

يحرر نيل كتاباته على ثلاث مراحل. فيما يلي إعادة صياغة لما قال:

**أولًا، أحرر من أجل نفسي.**
(ما الذي يعجبني؟)

**ثانيًا، أحرر من أجل معجبيَّ .**
(ما الأمور التي ستفيد وتُمتع معجبيَّ؟)

**ثالثاً، أحرر من أجل كارهيَّ.**
(ما الذي يرغب الناقدون في تجربته أو التركيز عليه أو التقليل منه أو السخرية منه؟)

يشــرح نيــل المرحلــة الأخــيرة قـائلًا: "عـادة مـا أضـع أمـامي إمينيم كمثال: لا يمكنك أن تنتقد إمينيم لأنه يجسد النقاد في أغانيه ويرد عليهم... فلا يوجد شيء يقوله الناس عنه إلا وقد أجابه أو حققه بطريقة تتسم بالوعي الذاتي؛ لذا أود فعلًا الرد على النقاد - أسئلتهم وانتقاداتهم - بطريقة لا تخلو من المرح والمتعة؛ وهذا هو لب طريقة مقاومة الكارهين".

**تيم فيريس**: يمكن أن تتخذ طريقة "مقاومة الكارهين" الكثــير مــن الأشــكال، إمــا عــن طريق السـخرية مـن نفسـك ("اعلم أن الأمر متناقض بصورة تثير الضحك، ولكن...") أو عــرض انتقـاد محتمـل ومناقشـته مسـبقًا (مثـال: "قـد يقـول البعض لأسباب مفهومة.
.. [الانتقاد]"). وقد برع سينيكا في استخدام الطريقة الأخيرة في كتابThe

Moral Letters of Lucilius، كما استخدم سكوت آدمز أسلوبًا مشابهًا في رواية. God's Debris

**"لا يوجد شيء اسمه وقفة الكاتب... فهي أشبه ما تكون بالعجز الجسدي. إنه ضغط أداء تضعه على نفسك يمنعك من فعل أمر ما يجب أن تتمكن من فعله في الظروف الطبيعية".**

وقفة الكاتب مثل العجز الجسدي

تعد هذه من الحجج الشائعة بين الصحفيين المتمرسين، وسواء كان الأمر يتعلق بالأفكار (انظر جيمس ألتوتشر) أو الكتابة، يتمثل المفتاح في التخلي مؤقتًا عن معاييرك.

من بين أفضل النصائح التي تلقيتها عن الكتابة، الشعار التالي: "اكتب صفحتين سيئتين كل يوم". وقد ربط أحد المؤلفين الأكثر خبرة هذا الأمر بشركة آي بي إم، والتي كانت من أعظم الشركات التي تعمل في عدة مجالات منذ بضعة عقود مضت. وكان فريق مبيعاتها يشتهر بكفاءته العالية وتحطيمه للأرقام القياسية. كيف تمكنت شركة آي بي إم من تحقيق هذا؟ بطريقة أو بأخرى من خلال فعل الشيء المناقض لما قد تتوقعه. على سبيل المثال، جعلت شركة آي بي إم حصص المبيعات منخفضة للغاية؛ فقد كانت ترغب في جعل موظفي المبيعات لا يخشون البيع عبر الهاتف. وكانت ترغب في أن يولد موظفو مبيعاتها زخمًا، ومن ثم يتخطون حصص وأهداف مبيعاتهم؛ وهذا ما حدث بالفعل. وبتطبيق هذا الأمر على الكتابة، قيل لي إن هدفي يجب أن يكون "صفحتين سيئتين يوميًّا". وهذا كل شيء. وإن تمكنت من إتمام كتابة صفحتين سيئتين، حتى إن لم تستخدمهما قط، فستشعر بأنك حققت "النجاح" لذلك اليوم. في بعض الأحيان، يمكنك بالكاد إتمام الصفحتين، وتكون الصفحتان سيئتين بحق. ولكن، في ٥٠٪ من الأحيان على الأقل، قد تتمكن من إنتاج ٥ أو ١٠ أو حتى ٢٠ ورقة - في حالات نادرة. اكتب مسودات سيئة ثم عدلها لتصبح رائعة.

اكشف عن أسرارك للحصول على أسرار الآخرين

نيل محاور متمرس وقد علمني قاعدة ذهبية منذ البداية: انفتح واكشف عن أسرارك مع الشخص الذي تحاوره قبل أن تبدأ الحوار. لقد نجح الأمر معي نجاحًا مبهرًا. فقبل أن أبدأ بالتسجيل، أقضي من ٥ إلى ١٠

دقــائق فــي الــمزاج والاستعداد وفحص جودة الصوت وأمور من هذا القبيل. وفي لحظة ما، سأقدم متطوعًا بعض المعلومات الشخصية أو السرية (مثل، كيف أني كرهت تعرض كلامي للتحريف فيما مضى، فأنا أعرف هذا الشعور جيدًا، وكيف أني أواجه صعوبة مع المواعيد النهائية بسبب الضغوط الخارجية وما شابه). فهذا الأمر يجعلهم أكثر استعدادًا لفعل المثل في وقــت لاحــق. وفــي بعــض الأحيــان، أطلـب منـهم النصـيحة بصدق من دون أن أقطع سير الكلام، كأن أقول: "أنا بارع في الأمر **س**، وأنا أواجه صعوبة كبيرة مع الأمر **ص** ، وأرغب في احترام وقتك والقيام بهذا الحوار معك بالطبع، ولكني أود أن أسألك ذات يوم عن هذا الأمر".

وعــادة مــا يســألني المســتمعون: "كــيف تبنــي علاقــة بــهذه السرعة؟". الطريقة السابقة هي الجزء الأول من الأمر. أما الجزء الثاني، فإنني أناقش مسبقًا المخاوف المشتركة خــلال تلــك الــدقائق الخمــس أو العشــر. لقــد تعرضــت إلــى الضــرر بســبب الإعــلام فيمــا مضــى، وأرغــب فــي أن يـدرك ضيوفي ما يلي: أ) أني أعلم مدى سوء هذا الأمر، ب) أن حواري معهم يمثل مساحة آمنة للانفتاح والتجربة.
ومن بين النقاط الأخرى التي أتناولها:

• هذا ليس برنامجًا من أجل "تصيد الأخطاء"، بل من أجل جعلهم يبدون بمظهر جيد.
• أسأل: "دعنا نتقدم بالزمن لأسبوع أو شهر بعد نشر هذا الحــوار. مــا المكاســب التــي ســتعود عليــك؟ كــيف ســيبدو "ناجحًا" بالنسبة لك؟".
• أسأل: "هل هناك أية أمور تفضل ألا نتطرق لها؟".

• مثلما يحدث في برنامج) Inside the Actors Studio لقد اســــتأجرت كبـــــير البـــــاحثين لـــــديهم مـــــن أجـــــل قـــــراءة السـيناريوهات ومسـاعدتي علـى تحسـينها)، يكـون للضـيف "الرأي النهائي". عادة ما لا يكون التسجيل مباشرًا (في ٩٩٪ من الأحيان)، ويمكننا حذف أي شيء يريدون حذفه. وإن تذكر شيئًا ما في صباح اليوم التالي على سبيل المثال، فإنه يمكننا أن نزيله من الحوار أيضًا.

• أقول: "عادة ما أقترح على ضيوفي أن يكونوا طبيعيين ومنفتحين قدر الإمكان. يحب المعجبون التفاصيل التقنية والقصص.
يمكننا دومًا أن نزيل أي جزء ترغب في إزالته، ولكني لا أستطيع أن أضيف أجزاء مثيرة في وقت لاحق".

**• ثلاثة أشخاص أو مصادر تعلمت منهم - تتبعتهم عن كثب - خلال العام الماضي؟**

ريك روبن، ليارد هاملتون، جابي ريس، وإلمو (الذي كان يشاهده مع طفله الصغير).

**تيم فيريس**: عرفني نيل بريك والذي عرفني بعد ذلك على كـل مـن لـيرد وجـابي، أمـا إلمـو فـهو لا يـرد علـى اتصـالاتي الهاتفية.

**• هل هناك أية مقولات تتبعها في حياتك أو تفكر فيها دومًا؟**

"كن منفتحًا على كل ما سيحدث في المستقبل".
جون كايج

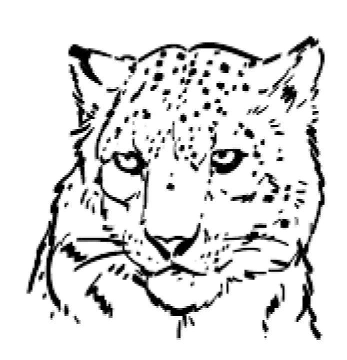
"بصـرف النظـر عمـا سـيكون عليـه الوضـع، سـتظل الأفعـال الصـــحيحة دومًا هـــي التعـــاطف والحـب"

(إعـادة صـياغة لكلمات قالتها له واحدة من أساتذته: باربرا ماكنالي).

# مايك شينودا

لا أرد علـــى الرســـائل الإلكترونيـــة إلا بالرســـائل الخاصـــة بالحوارات المطبوعة، لأن هـؤلاء النـاس يحبـون دومًا أن يحـرفوا كلمـاتك ولكـي يلمحوا إلى أنك قلت شيئًا غير معقول ـ

__مقطع من أغنية Get Me Gone من مشروع فورت مينور الموسيقي.



مـــــــــــايك شـــــــــــينودا (تويتـــــــــر@ )
MIKESHINODA, MIKESHINODA.COM

معـــــروف بأنـــه مغنـــي موســـيقى الراب، وكاتب أغانٍ معروف، وعازف على الأورج والجيتار، وواحد من مطربي فرقة لينكين بارك (نعم، هو كل هذا)، والتي باعت أكثر من ٦٠ مليون ألبوم على مستوى العالم وحصــدت جــائزتي جــرامي خــلال ذلـك.
يتعـاون مـايك مـع الجميع بدءًا من جاي زي إلى ديبيتشي مود، كما أنه مغني الراب الرئيسي في مشروعه الجانبي، فورت مينور.
وكما لو أن كل ما سبق ليس كافيًا، فقدم أعمالًا فنية وأعمال الإنتاج والـــمزج الموســيقي لجمــيع المشــروعات المــذكورة أعــلاه.
التقـيت مـايك للمـرة الأولـى عنـدما أجـريت حـوارًا معـه مـن أجل معرض بلوج وورلد آند ميديا إكسبو في عام ٢٠٠٨.

الحيوان الرمزي: النمر

أنـــا مـــن أشــد المعجبــين بمشــروع فــورت مــينور، وكلمــات الأغنيــة الــواردة فــي أعلــى الصــفحة الســابقة ســوف تتخـذ معنى خاصًّا بمجرد أن تتعرض للهجوم من الإعلام. جميع المــذكورين فــي هــذا الكتــاب تقــريبًا نُشــرت علـى ألســنتهم أشياء لم يقولوها في الإعلام، وعادة ما يكون هذا ناتجًا عن حوار هاتفي، ومن الممكن أن تكون نتيجة هذا الأمر كارثية. بالنسبة للمحاور، إنها مجرد قصة جديدة يأمل أن تحظى بالكثير من الضغطات وإعادة النشر، أما بالنسبة لك، فقد تكون فوضى مربكة تصيب سيرتك الذاتية على موقع ويكيبيديا إلى الأبد.

قال مايك خلال حوارنا: "لا أشعر إن كان الناس يجب أن يكونوا مخادعين بالضرورة، حيث إن الأمر يتعلق بإدراك أن لكل شخص أهدافه الخاصة، حتى إن المجلات الموسيقية لا تُجري حوارات معك لأنها تهتم بالموسيقى، أليس كذلك؟ إن غرضها اليومي هو "إننا بحاجة إلى إعلانات مدفوعة الأجر، ونحتاج إلى المزيد من الزوار لموقعنا الإلكتروني...". إن قلت جملة مكونة من ٤٠ كلمة، واختصروها لتصبح ٧ كلمات فقط ولكنها تدغدغ مشاعر القراء، فلن يهم ما إذا كانت تلك الجملة تمت بأية صلة إلى ما قلته خلال الحوار؛ حـــيث إن الأمـــر برمتـــه يـــدور حـــول زيـــادة أعـــداد القـــراء، وسيفعلون هذا الأمر بالتأكيد لأن هذا هو الأمر الذي يقوم عليه عملهم".

**تيم فيريس**: الدرس المستفاد من تلك القصة أنه يجب عليك قدر الإمكان أن تُجري الحوارات الصحفية عبر إرسال رســائل إلكترونيــة مكتوبــة، حـيث إن المراسـلات المكتوبـة ســـتمنحك دليـــلًا دامـغًا علـى مـا قلتــه إن أســاء الآخــرون استخدام كلماتك.
ولكن، ماذا لو لم تتمكن من الاحتفاظ بتلـــك الرســائل فــي صــندوقك البريــدي؟ مــاذا لــو لــم تكــن تســتطيع (أو تــرغب) فــي تفــادي المكــالمات الـهاتفية؟ لقـد تطـور أســلوبي بمــرور الســنين، ولكنــه يحقــق الآن أمــرين: تجنب ألم الوقت الضائع، وعدم تمكين الآخرين من قول كلمات على لساني لم أقلها.

الألــم هـو قضـاء مـن سـاعة إلـى ٣ سـاعات فـي كتابـة حـوار كامل ولكن لا يُنشر منه إلا جملة واحدة. أما بقية الحوار الــدائر المكــون مــن أسـئلة وأجوبـة، فإنـه لا يـرى النـور أبـدًا. وحتى إن سجل الصحفي المكالمة (الأمر الذي يُعد خطوة في الاتجاه الصحيح)، فإنني لن أتمكن أبدًا من الوصول إلى هــذا التســجيل، حــيث إن لــديه رئـيسًا لـه رئـيس لـه رئـيس وهكــذا. وهـذا المـوقف يضـيع الكثـير مـن الـوقت ويجعلنـي أشعر بالحزن. كيف يمكنني تصحيح هذا الأمر إذن؟

الأمر بسيط، سجل الحوار من ناحيتك -الأمر الذي يكون وسيلة لحماية نفسك ومواجهة أية محاولات مشبوهة -عبر قـــول: "مــن الــرائع التواصــل معــك، إن مــا أفعلــه دائـمًا مــع المتصلين هو تسجيل الحوار من ناحيتي لكي تكون لديَّ نسخة احتياطية [عبر سكايب باستخدام برنامج إيكام كول ريكــوردر، كمــا أن برنــامج زنكاســتر يعمـل بشـكل رائـع] ثـم أرسل لك بالبريد الإلكتروني رابطًا للملف على برنامج دروب بوكس بعد ذلك. أعتقد أن هذا سيكون رائعًا، أليس كذلك؟". وإن وافــق علـى ذلــك، فــإنك بــذلك لا تخــالف القــانون عبـر تسجيل المكالمة، وسيكون كل شيء رائعًا تمامًا. وإن لم يــوافق، فــإن هــذا ســيكون تحـذيرًا لـك لكـي تنسـحب علـى الفــور. إن فقــدانك

للتواصـل مـع أي مـن وسـائل الإعـلام لـن يضرك كثيرًا، إلا أن تحريف كلماتك على وسائل الإعلام قد يستمر كمرض لا علاج له.

في هذه الأيام، بدأت حديثي مع وسائل الإعلام بقول: "أود أن أنشر التسجيل الكامل للحوار على مدونتي الصوتية بعد أن تنشروها، الأمر الذي أفعله دائمًا. أعتقد أنه لا بأس بذلك، أليس كذلك؟"؛ وهذا قبل أن أوافق على إجراء الحوار. إن قضــاء ســاعتين مـن وقتـي (لا تنـس المتـابعات عبـر البريـد الإلكتروني وتقصي الحقائق وما شابه) من أجل نشر سطر واحد فقط في أي من وسائل الإعلام أمر لا يستحق العناء على الإطلاق. ولكن، عندما تتم الصفقة... قد يصبح الأمر رائعًا. مـن بـين "مقـابلاتي" الأكثـر شـهرة علـى مـدونتي الصـوتية، كـانت مـع الصـحفي والكـاتب السـاخر والانتقـادي جويـل سـتاين مـن جريـدة تـايم (تويتـر: @thejoelstien)، الذي أبدع. وكانت حلقة رائعة بالنسبة لكل منا.

ما محفزاتهم؟

من الذكاء دائمًا قبل بدء أي تعاون أن تسأل نفسك: "ما محـفزات الآخـرين والأطـر الزمنيـة لتلـك المحـفزات؟ كـيف يقيسون "النجاح"؟ هل نحن على وفاق؟". لا تضع رهانات قاطعة وقصيرة الأمد على وسائل الاحتيال إن كنت تلعب المباراة الطويلة؛ فستظل هناك دائمًا ضغوط من الآخرين الذين يفكرون في الحصول على ترقية ربع السنة القادم، ولا تـهمهم مسـيرتك المـهنية بعـد سـنة أو عشـر سـنوات.
ويقص مايك قصة عن نصيحة حصلت عليها فرقة لينكين بارك في بداياتها الأولى من شركة التسجيلات:

"إنهم يخبروننا بأشياء على غرار: "حسنًا، أنتم بحاجة إلى وسيلة احتيال: علينا أن نجعل جو يرتدي معطف أطباء وقبعـة رعـاة البقـر.
ويـا تشـستر، عليـك أن تركـل حـذاءك لـينخلع مـن قـدمك فـي كـل عـرض". كـان فـريق شـركة تسجيلات غبيًّا وبدوا كأنهم خارجون من فيلم على غرار فيلم This Is Spinal Tap . إلا أن الأمر كان حقيقيًّا تمامًا، وكـانت تلـك اقتراحـات حقيقيـة. أتخيـل أنـك إن ذكرتـهم بالأمر الآن، سيقولون: "أوه لا، لقد كنا نمزح". ولكني أؤكد لك أنهم لم يكونوا يمزحون".

وقد اتفق أعضاء الفرقة فيما بينهم على الالتزام بأساليبهم، وعرضـوا علـى شـركة التسـجيلات خيـارين: إمـا أن تكتفـي ببـيع أغنياتـهم المسـجلة فقـط أو أن يـدعوهم يفعلـون مـا يبـرعون فـي فعلـه - ونجـح الأمـر. لقـد "فـاتتني" الكثـير مـن الفـرص الماليـة القائمـة علـى وسـائل

الاحتيـال. كمـا يقـول توماس هاكسلي في مقولته الشهيرة: "من الأفضل بالنسبة للمرء أن يخطئ وهو حر على أن يصيب وهو مقيد".
فإن كنــت بــارعًا فــي عملــك، فســتحصل علــى أكثــر مــن فرصــة واحدة.

قصير ورائع

**• حقيقة لا يعلمها الكثيرون**

كلانــا مــن أشــد المعجبــين بــأفلام هــاياو ميــازاكي للرسـوم المتحركة. في واقع الأمر، كان فيلم Princess Mononoke أحد مصادر الإلهام الرئيسية لمقطع فيديو "In the End " لفرقــة لينــك إن بــارك. وبمــا أنــك قــد ســألت، فــإن متحفــي المفضــــل هــــو متحــف جــيبلي فــي طوكــيو، والــذي أنشــأه ميازاكي في غابة "ميتاكا".

**• الفرق الموسيقية غير المعروفة التي عرفني بها مايك**

رويال بلاد: أحب أغنية "Figure It Out" وأشغلها في أثناء الكتابة.
دووم رايدرز: أغنية "Come Alive" والتي ستعجب محبي موسيقى الهيفي ميتال حيث ستذكرهم بفرقة دانسينج، وهي تناسب التمارين الرياضية أو حفلات تدمير الدمية المعلقة.

• كل من مايك وجاستن بوريتا من فرقة جليتش موب يستخدمان برنامج أبليتون لايف من أجل إعداد أغنياتهما

يســتخدم بوريتــا برنــامج يونيفرسـال أوديـو الإضـافي مـن أجل محاكاة جميع الآلات الموسيقية التي يمكنك شراؤها. كما يستخدم أيرا جلاس من برنامج This American Life الإذاعي البرنامج نفسه من أجل العروض المباشرة.

• فيمن تفكر عندما تسمع كلمة "ناجح"؟ أفكــر مــايك فــي ريــك روبــن، لــيس بسـبب كتابتـه للأغـاني وإنتاجها فحسب، بل أيضًا بسبب الدروس الحياتية التي تعلمها منه.

## جاستن بوريتا



جاسـتن بوريتـا هـو عضـو مؤسـس لفرقـة ذا جلـيتش مـوب الموســـــــيقية (تويتر/إنســـــــتجرام,THEGLITCHMOB : (THEGLITCHMOB.COM

وقد ظهر ألبومهم الأخير Love Death Immortality للمرة الأولى على قوائم بيل بورد محتـــــلًّا المـــركز الأول فـــي قائمـــة ألبومـــات الموســـيقى الإلكترونية، والمركز الأول في قائمة شركة تسجيلات إندي ليبل، والمركز الرابع في الألبومات الرقمية الشاملة.
فرقة ذا جليتش موب هي مجموعة يملكها فنانون؛ لذا فإنها تعتبر شركة ناشئة عصامية حقيقية. وقد ظهرت موسيقى هذه الفرقة في أفلام على غرارSin City: A Dame to Kill For، و Edge of Tomorrow ، وCaptain America: The First Avenger، و . The Amazing Spider-man كما أن توزيعهم الجديد لأغنية "Seven Nation Army"لفرقة وايت سترايبز ظهر في إعلان لعبة الفيديو الأكثر مشاهدة على الإطلاق، . Battlefield 1

### •هل هناك أية مقولات تستخدمها في حياتك؟

“كن الصمت الذي يستمع" تارا براك "يجب ألا تكون الحياة رحلة إلى القبر بنيَّة الوصول إليه بأمان وبجسد محفوظ جيدًا، وإنما يجب أن نصل ونحن منزلقـون بتـهور فـي غمامـة مـن الـدخان، مجـهدين تمـامًا، ومنـهكين تمـامًا، وصـائحين بصـوت عـالٍ: "رائـع، يـا لـها مـن رحلة!"".
هانتر إس. تومب سون، من كتابThe Proud Highway: Saga of a Desperate Southern Gentleman, 1955-1967.

جاستن: "لقد أعددت رسالة تذكير لتذكرني بذكرى ميلاد هانتر إس. تومبسون كل عام؛ فهذه الذكرى بصفة خاصة تذكرني بألا آخذ نفسي على محمل الجد كثيرًا وأن أستمتع بحياتي.

الحيوان الرمزي: السبيدج الضخم

كما أني أحتفظ بمجموعة من الصفحات الفارغة في دفتر يوميـــاتي الصــباحي لإعــداد قســم للمقــولات علــى مــدار اليوميــات بأكملـــها (مســتخدمًا الاقتباســات مــن قــراءاتي والمدونات الصوتية وغيرها). وبهذه الطريقة، يمكنني أن أعود إليها بسهولة وأن أتصفح اليوميات في أثناء بحثي عن بعض الأفكار الجديدة".

**• إن كان يمكنك أن تأخذ معك ألبومًا غنائيًّا واحدًا وكتابًا واحدًا وشيئًا فاخرًا واحدًا إلى جزيرة جرداء، فماذا ستكون؟**

ألبوم Selected Ambient Works لأفيكس توين، وروايةThe Unbearable Lightness of Beingوآلة شيميكس لإعداد القهوة.

**• أحد فناني جاستن المفضلين - بوردز أوف كندا**

"إن موسيقاهم هادئة للغاية ورائعة، كما أن ألبوماتهم تشبه بالنســبة لــي صــديقًا قــديمًا مــألوفًا يمكننــي زيارتــه مــرارًا وتكرارًا".

**• ما أفضل نصيحة تلقيتها على الإطلاق؟**

“إنها كلمات قالها لي والدي عندما كنت صغيرًا جدًّا، ربما كنت في الخامسة أو السادسة من عمري، وهي: "لا تدفع الشيء بالقوة" .
قد تبدو تلك الكلمات بسيطة... أعتقد أنه فيما يخص العملية الإبداعية، تعد هذه النصيحة منارتنا... [محاولة دفع مكعب مربع داخل فتحة مستديرة] نادرًا ما تــؤدي بنــا إلــى النتــائج المــرجوة، ســواء كــان هــذا فــي عملنــا الإبداعي أو في حياتنا بشكل عام...".

**تيم فيريس**: السؤال الذي أطرحه عندما أجاهد للحصول علــى مزيــد مــن الــوقت: "كــيف كــان ســيبدو الأمــر لــو كــان سهلًا؟".

**• ما أسوأ نصيحة تراها أو تسمعها في مجال عملك؟**

“هنــاك الكثــير مــن النصــائح الســيئة التــي تتعلــق بالإلــهام أو البحث عن أفكار.
كما يقول تشاك كلوز: الإلهام شأن الهواة - أما بقيتنا فإننا نذهب إلى العمل لنعمل، مقتنعين بأن الأمور ستولد من النشاط نفسه وأنك - عبر العمل - ستلتقي بفرص أخـــرى وســـتنفتح أمـــامك أبــواب جــديدة لــم تكــن لتحلــم بتحققها إن ظللت قابعًا في مكانك تبحث عن "فكرة فنية" عظيمة".

**• إن كان باستطاعتك أن توجه لنفسك نصيحة عندما كنت في العشرين من عمرك، فماذا ستكون؟**

“"اهدأ وتأنَّ". أرى أني ومن أعرفهم ممن لا يزالون في أوائل أو منتصف العشرينات من أعمارهم لا نزال نتوتر جدًّا حول وجوب سير الأمور على نحو معين. لا يهم الأمر كثيرًا مثلما تعتقدون".

تيم: "نعم، هذه الحقيقة. هل ستتذكر قولك هذا بعد ١٠ سنوات؟ ربما لن تفعل".

**جاستن**: "لا، إن الناس لا يتذكرون حتى تغريدة كتبوها منذ ١٢ دقيقة مضت".

قصير ورائع

• من الأشخاص أو المصادر الثلاثة الذين تعلمت منهم - إن تبعتهم عن كثب - خلال العام الماضي**؟**
“مجلة نوتيلوس، مدونة Brain Pickings ، وإسثير بيريل".

**• ما أفضل أو أقيم استثمار قمت به في حياتك؟**

“بعدما فُصلت من عملي، قررت أن أغير من مساري وأن أغـــرق نفســي فــي عــالم الموســيقى وأنفقــت جمــيع المــال المســموح لــي إنفاقــه مــن واحــدة مــن بطــاقاتي الائتمانيــة لشــراء الزوج الأول مــن ســماعات الإســتوديو الاحترافيــة Genelec 8040A :؛ حـــيث إن الســـماعات قـــد تكـــون أهـــم معدات الإستوديو التي ستشتريها - ومازلت أستخدم تلك السماعات حتى يومنا هذا".

**• المدونات الصوتية التي تنصح بها**

Radiolab: "In The Dust of This Planet" : تتحدث الحلقة عن السبب الذي جعل دراسة أكاديمية غير مشهورة تظهر في النهاية فجأة في الثقافة الشعبية (في مسلسل True Detective ، ومجلات الموضة، وعلى أحد قمصان المغني جي زي، وغير ذلك).

**• الروتين الصباحي**

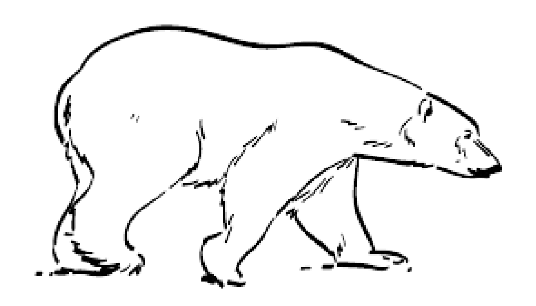
فـــي كـــل صـــباح، يقضـــي جاســتن ٢٠ دقيقــة فــي التــأمل التجاوزي، يتبعه تمرينات رفع الأثقال خارج المنزل برفع ثقل يبلغ وزنه ٢٤ كجم. وأنا أفعل الأمر مثله مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيًّا، مع تحديد هدفي بالوصول إلى

٥٠ أو ٧٥ تكرارًا لأرجحة الثقل بكلتا اليدين وفقًا لكتاب. The 4 -Hour Body

**•الموسيقى من أجل النوم**

يستمع جاستن إلى موسيقى ماكس ريتشتر From Sleep ، وهو ألبوم مؤلف ذو نسخة قصيرة على موقع سبوتيفاي. "أشغل تلك لموسيقى بصوت منخفض للغاية عندما أستعد للنوم، وينتهي عزفها بعد ١٥ أو ٢٠ دقيقة من نومي. أو قد أستخدم مؤقت مشغل الموسيقى من طراز سونوس عندما أكــون فــي المــنزل؛ حـيث بـدأ يكـون لـهذه الموسـيقى تـأثير تنويمــي قــوي بعـد فتـرة قصـيرة، عنـدما ظللـت أسـتخدمها يومــيًّا كــهدهدة النــوم. وعنــدما أشــعر بأنــها مزعجـة قليـلًا، فهناك موسيقي آخر يُدعى ميوت باتون، تتسم موسيقاه بالجودة العالية والتسجيلات الطويلة. إن أصوات المطر الرقيقـة إلـى جـانب مـؤقت النـوم مزيـج رائـع، وأجـده رائـعًا للتخفيف من صخب الفنادق عندما أكون مسافرًا".

# سكوت بيلسكي



سـكوت بيلسـكي (تويتـر, SCOTTBELSKY@
SCOTTBELSKY.COM)

رائـد أعمـال وكـاتب ومسـتثمر. مغامر وشريك في شركة بينشمارك، وهي شركة رأس مال مغـامر يقـع مقرهـا فـي مـدينة سـان فرانسـيسكو. وشـارك سكوت في تأسيس شركة بيهانس في عام ٢٠٠٦، وعمل بها مديرًا تنفيذيًّا حتى استحوذت عليها شركة أدوبي في عام ٢٠١٢. ويسـتخدم الملايـين بيـهانس لعـرض نمـاذج أعمالـهم، وكـذلك مـن أجـل تتبـع أفضـل المـواهب فـي المجـالات الإبداعية والعثور عليهم. كما أنه من بين أوائل المستثمرين والمسـتشارين لشـركات بنتيريسـت، وأوبـر، وبيريسـكوب، وغيرها الكثير من الشركات الناشئة سريعة النمو.

الحيوان الرمزي: الدب القطبي

**• ما الأمر الذي تعتقد أن الآخرين يرونه جنونيًّا؟**

“من الضروري أن تضل طريقك وأن تعلق خططك من وقت لآخر؛ وهذا هو منبع الإبداع ووجهات النظر السديدة.
يكمن خطر الخرائط، والمساعدين الأكفاء، والتخطيط في أنه قد ينتهي بك المطاف بعيش حياتك طبقًا لخطة.
وإن فعلت، فلن يمكن أن تتخطى قدراتُك توقعاتِك أبدًا".

**• كيف يعدك "الفشل" لنجاح تالٍ؟**

“أصعب القرارات التي يجب اتخاذها في العمل هي تلك القرارات التي تخيب

آمال من تهتم بأمرهم، ومن بين أكبر الأخطاء التي ارتكبتها خلال أيام عملي الأولى في بيهانس أنـي قمـت بـالكثير مـن الأمـور؛ فقـد كـانت لـدينا منتجـات متعددة في السوق، وخطوط عمل متعددة، وكانت طاقاتنا موزعـــة علـى الكثـير مـن الأمـور. وأخـيرًا، وبعـد حوالـي ٥ سنوات من العمل، وصلت المشكلة إلى ذروتها. كان الوقت ينفـد منـا، وكنـا بحاجـة إلـى التـركيز علـى شـيء واحـد، لـذا أغلقت عددًا من المشروعات من بينها تطبيقنا الشهير لإدارة المهام وخيبت آمال الآلاف من العملاء. إلا أن فعل هذا مكن فريقنا من التركيز على إنشاء منتج وصل في النهاية إلى ملايين المبدعين في جميع أنحاء العالم.

"تعلمت من تلك التجربة ما يُطلق عليه الكتاب الأسطوريون وصـف: "قتـل أحبـائك" - نقـاط الحبكـة والشـخصيات التـي تصرف الانتباه عن الرواية. **في بعض الأحيان، عليك أن تتوقف عن فعل الأمور التي تحبها من أجل تنمية الأمور الأخرى الأكثر أهمية".**

## • ما أسوأ نصيحة تسمعها عادة؟

“"ابحـث عـن شـركاء". كرائـد أعمـال ومسـتثمر، يحـيط بـي أشـخاص يحـاولون تصـنيف وتعمـيم العوامـل التـي تسـاعد علـــى نجـــاح الشـــركات... وينســى غالبيتـــهم أن الابتكـــار (والاستثمار في الابتكار) يعتمد على الاستثناءات.

"من السهل أن نستوعب لماذا يعتمد أغلب المستثمرين على ملاحظة الأنماط. ويبدأ الأمر بشركة ناجحة تدهش الجميع بنموذج جديد.
وربما كانت شركة أوبر ونموذج عملها القائم على شبكات الانتقال حسب الطلب، أو شركة إير بي إن بي ونموذج اقتصاد المشاركة، أو شركة واربي باركر والتجارة الإلكترونيـة المـدمجة رأسـيًّا؛ ومـا يتبـع هـذا مـن تحليـل لا نهائي وتبنٍّ عام لنماذج قواعد اللعبة التي تمت ممارستها بالفعل ... وبالطبع، قد تنتج تلك الشركات منتجات مشتقة ناجحة، ولكنها لن تغيِّر العالم.

"أحاول أن أتعلم من الماضي من دون أن أدعه يلهمني، ولقد كان السؤال الأهم الذي أطرحه دومًا هو: "ما الذي جربوه ، ولمـاذا نجـح معـهم؟". عنـدما أسـمع القصـص عـن النجـاح والفشل، أبحث عن التفاصيل الصغيرة التي أحدثت فارقًا كبيرًا. ما الحكمة التقليدية التي تجنبوها ؟ ... إنني أتجنب اسـتخدام نجـاح الماضـي كأسـاس للمسـتقبل. ففـي نـهاية المطاف، يكمن السر الصغير في أن كل نجاح كان في الأصل شـبه إخفـاق. ويلعـب التوقـيت والظـروف الخارجـة عـن السيطرة دورًا أكبر مما يقر أي منا.

"ربما كان أفضل درس نتعلمه من الماضي هو مدى أهمية أن تلهمنا الأمور التي تدهشنا. فعندما أتعثر بنموذج عمل غريب في مساحة غير شائعة، أحاول أن أعثر على خيط مـــذهل يســتحق أن أجــذبه. وأتحــدى نفســي للتــوقف عــن مقارنة ما أتعلمه بالماضي. إن كنت تبحث فقط عن أنماط الماضي، فلن تجازف كثيرًا".

**• ما النصيحة التي قد تسديها إلى نفسك إذا كنت في الثلاثين من عمرك؟**

"فــي البيئــة الخطــأ، يتقــوض إبــداعك. وفـي سـن الثلاثـين، افترضــت أن نقـاط قوتـي سـوف تكـون معـي دائـمًا بصـرف النظـــر عـــن مكـــان اســتخدامي لــها. ولكنــي كنــت مخطــئًا. والحقيقة أن البيئة المحيطة بك مهمة للغاية".

**• ما الذي قد تضعه على لوحة إعلانية؟**

""لا يتعلق الأمر بالأفكار، بل بتحقيق الأفكار". سأضع تلك اللوحــة فــي جمــيع الجــامعات فــي العــالم. فــي شـبابنا، كنـا مبدعين ومثاليين للغاية... **الحقيقة أن العقول المبدعة الشابة لا تحتاج إلى المزيد من الأفكار، بل تحتاج إلى تحمل المزيد من المسئولية عن الأفكار التي حصلت عليها بالفعل**".

كيف تنال حريتك



عند التفكير في "الثروة"، من السهل أن نصبح مهووسين بتكديس الأموال، وهذا أمر طبيعي ولكنه ليس مفيدًا دائمًا. فـي أحيـان كثـيرة، لا تعـد الأمـور الماديـة هـي العـائق الـذي يؤخرنـا. فبـداية مـن عـام ٢٠٠٤، بـدأت رحلتـي حـول العـالم والتي استمرت ١٨ شهرًا تقريبًا. وشكلت الدروس المستفادة الأسـاس لـجزء كبـير مـن كتـابي الأول، اعمـل أربـع سـاعات فقط في الأسبوع . خلال رحلتي - من الشوارع الخلفية في برلين إلى البحيرات الخفية في باتاجونيا - لم أكن أملك شيئًا سوى حقيبة ظهر وحقيبة سفر صغيرة. وأخذت معي كتابين فقط.
أحدهما كان كتاب Walden من تأليف هنري ديفيد ثو رو (بالطبع) والآخر كان كتاب Vagabonding: An Uncommon Guide to the Art of Long-Term World Travel من تأليف رولف بوتس (تويتر @rolfpotts, rolfpotts.com. ) أعـددت قائمـة بـالأماكن التـي أحلـم بزيارتـها وكتبتـها علـى الغلاف الداخلي من كتاب Vagabonding عندما اشتريته، منها أماكن على غرار ستوكهولم وبراج وباريس وميونيخ وبرلين وأمستردام. وطالت القائمة أكثر. وباتباع خريطة طـريق رولـف وإرشـاداته، تمكنـت مـن زيارتـها جميعـها. وتمكنت من استكشاف الكثير منها على مدار شهرين أو ٣ أشهر في وقت واحد طبقًا للسرعة التي أرتاح لها، من دون تعجل أو قلق. لقد كان الأمر بالنسبة لي حلمًا تحقق، ومن خلال قراءة هذا الكتاب عدة مرات خلال ترحالي، أدركت أن السفر لا يهدف فقط إلى تغيير المناظر الخارجية، بل يهدف أيضًا إلى إعادة اكتشاف الذات الداخلية أيضًا.

## رولف يتحدث

مـن بـين جمـيع الحـوارات التافـهة التـي قـد تسـمعها فـي الأفـلام، هنـاك جملـة واحـدة اسـتوقفتني. إنـها لـم تـأت مـن فيلم كوميدي تافه، أو فيلم خيال علمي لا يمكن أن يفهمه سـوى القليـل، أو مـن فـيلم إثـارة وحركـة ملـيء بـالمؤثرات الخاصة، بل أتت من فيلم Wall Street للمخرج أوليفر سـتون، عنـدما كـانت شـخصية تشـارلي شـين - المـوظف المـوهوب الواعـد فـي سـوق الأوراق الماليـة - يتحـدث مـع زميلته عن أحلامه.

الحيوان الرمزي: السلطعون الناسك

قال: "إن تمكنت من جمع بعض المال قبل أن أصبح في الثلاثين من عمري

وتركت هذا المجال، فسيمكنني أن أقود دراجتي النارية عبر الصين".

عندما شاهدت هذا المشهد للمرة الأولى منذ بضعة أعوام، كدت أسقط من على مقعدي من فرط الدهشة. حيث يمكن لأي شخص، تشارلي شين أو غيره، أن يعمل في تنظيف المراحيض لثمانية أشهر ويمتلك المال الكافي ليقود دراجته النارية عبر الصين. وإن لم يكن يمتلك دراجة نارية بعد، فيمكنه أن يعمل لشهرين إضافيين في تنظيف المراحيض ويجني المال الكافي ليشتري واحدة عندما يصل إلى الصين.

الغريب في الأمر أن أغلب الأمريكيين لن يجدوا هذا المشهد غريبًا، حيث إننا نرى أن السفر طويل الأمد إلى البلدان البعيدة حلمًا متكررًا أو إغراءً خياليًّا، ولكنه ليس أمرًا ينطبق على اللحظة الراهنة. ولكننا - من منطلق التزامنا الجنوني تجاه الخوف والموضة وإنفاق أجورنا الشهرية على أشياء لا نحتاج إليها - أصبحنا نقصر رحلاتنا على الوجهات القريبة المزدحمة. وبهذه الطريقة، وبينما ننفق أموالنا على تلك الفكرة المجردة المسماة "أسلوب الحياة"، يصبح السفر مجرد أمر ثانوي آخر - تجربة سلسلة جاهزة نشتريها بنفس طريقة شرائنا للملابس والأثاث.

منذ زمن ليس بالبعيد، قرأت حوالي ٢٥٠ ألف رحلة قصيرة لدور العبادة قد تم حجزها وبيعها بواسطة مشرفي الرحلات خلال العام الماضي. لقد بدأت الأماكن الروحانية بداية باليونان وصولًا إلى هضبة التبت تتحول إلى أماكن جذب كبيرة للسياح، وأرجع خبراء السفر "الطفرة الروحية" تلك إلى حقيقة أن "الأشخاص المنشغلين دائمًا بتحقيق الإنجازات الكبيرة يسعون لعيش حياة أكثر بساطة".

وما لم يكلف أحد نفسه عناء توضيحه هو أن شراء باقات العطلات من أجل عيش حياة أكثر بساطة أمر يشبه استخدام مرآة لترى كيف تبدو في أثناء عدم نظرك في المرآة.
وكل ما يُباع للناس مجرد فكرة رومانسية عن الحياة الأكثر بساطة - فمثلما لن تتمكن من رؤية نفسك في المرآة عندما لا تنظر نحوها مباشرة بصرف النظر عن عدد مرات إدارة رأسك أو تغيير اتجاه نظرك - لن تبعدك أية برامج عطلة تمتد لمدة أسبوع أو عشرة أيام عن الحياة التي تعيشها في منزلك.

وفي نهاية المطاف، يجعلنا هذا الزواج السريع بين الوقت المال نعلق في أنماط مستمرة، وكلما زاد ربطنا بين التجربة والقيمة النقدية، زاد اعتقادنا أن المال هو ما نحتاج إليه لكي نحيا. وكلما زاد ربطنا بين المال والحياة، أقنعنا أنفسنا بأننا فقراء بدرجة تمنعنا من شراء حريتنا. ومع تلك العقلية، لا عجب

من أن الكثير من الأمريكيين يفكرون في أن السفر إلى الوجهات البعيدة عبر البحار أمر يقتصر على الطلبة وتاركي الدراسة المعادين للثقافة السائدة، والأثرياء العاطلين.

في واقع الأمر، لا يتعلق السفر طويل الأمد بالنسق الديمجرافي - العمر أو الأيديولوجية أو الدخل - بل يتعلق بشدة بالتوقعات الشخصية؛ فالسفر طويل الأمد لا يعتمد على كونك طالبًا جامعيًّا - بل يعتمد على كونك تلميذًا للحياة اليومية؛ فالسفر طويل الأمد ليس من أفعال التمرد على المجتمع - بل إنه من أفعال المنطق السليم داخل المجتمع. لا يتطلب السفر طويل الأمد الكثير من "المال"، بل يتطلب التجول في أنحاء العالم بطريقة أكثر تمهلًا.

ولقد كانت تلك الطريقة المتمهلة للتجول في أنحاء العالم جوهرية لتقليد السفر العتيق المُتاح المُسمى بـ"التجوال".

يتضمن التجوال قضاء فترة طويلة بعيدًا عن حياتك الطبيعية - ٦ أسابيع، ٤ أشهر، عامين - لتجوب العالم طبقًا لشروطك أنت.

ولكن، بعيدًا عن السفر، يُعد التجوال استشرافًا لمستقبل الحياة. ويدور التجوال حول استغلال رفاهية وإمكانات عصر المعلومات لزيادة خياراتك الشخصية بدلًا من زيادة ممتلكاتك الشخصية. يتعلق التجوال بالبحث عن المغامرة في الحياة الطبيعية، والبحث عن حياة طبيعية داخل المغامرة. التجوال عبارة عن توجه - اهتمام صادق بالأشخاص، والأماكن، والأشياء التي تجعل من المرء مستكشفًا بكل ما تحمله تلك الكلمة من معانٍ.

التجوال ليس أسلوب حياة، ولا نزعة عابرة، إنه مجرد طريقة غير معتادة لرؤية الحياة - تعديل للقيم يؤدي إلى تدفق العمل بطريقة طبيعية. وكما هي الحال مع كل شيء، يتعلق التجوال بالوقت - السلعة الحقيقية الوحيدة - واختيارنا لكيفية استخدامه.

اعتاد مؤسس نادي سييرا، جون موير (جوال أصلي، إن كان هناك جوال أصلي) أن يتعجب من أمر أولئك المسافرين الأثرياء الذين يزورون متنزه يوسيميتي ثم يغادرون بعد بضع ساعات من مشاهدة المناظر الطبيعية. وقد أطلق موير على أولئك الأشخاص اسم "فقراء الوقت" - أي الأشخاص المهووسين برعاية ثرواتهم المادية وأوضاعهم الاجتماعية لدرجة أنهم لا يستطيعون توفير بعض الوقت من أجل الاستمتاع بروعة براري سييرا في ولاية كاليفورنيا. ومن بين زوار متنزه يوسيميتي الخاص بموير في عام ١٨٧١ كان رالف والدو إيمرسون الذي تكلم بحماس عن رؤيته لأشجار

السيكويا قائلًا: "من العجب أن ننظر لتلك الأشجار من دون أن يزداد تعجبنا". وعندما غادر إيمرسون المتنزه بعد ساعتين، تحدث موير ساخرًا عما إذا كان ذلك الفيلسوف الشهير قد رأى تلك الأشجار من الأساس.

وبعد قرن كامل تقريبًا، استخدم مناصر البيئة إدوين واي تيال مثال موير للتعبير عن استيائه من السرعة المحمومة للمجتمـــع المعاصـــر، حـيث كتـب فـي كتابـه تحـت عنـوان Autumn Across America في عام ١٩٥٦: "الحرية كما رآها جـون مويـر، مـع وفـرة وقتـها، وأيامـها غـير المخطـط لـها، ووفرة خياراتها... قد تبدو شديدة الندرة، وأكثر صعوبة في تحقيقها، وأبعد منالًا مع ظهور كل جيل جديد".

ولكن، لم تكن حسرة تيال على تراجع الحرية الشخصية في عـام ١٩٥٦ سـوى تعمـيم أجـوف مثلمـا هـي الآن. وكمـا كـان يدرك جون موير، لم يكن التجوال يخضع في يوم من الأيام للتعريف العام المتقلب لأسلوب الحياة، بل إنه دائمًا ما كان خيـارًا شـخصيًّا داخـل مجتمـع يحثنـا باسـتمرار علـى فعـل شـيء آخر.

هنـــاك قصـــة منشـؤها آبـاء الصـحراء، وهـم مجموعـة مـن المتعبـدين كـانوا يعيشـون فـي صـحراء مصـر الغربيـة منـذ حوالـــي ١٧٠٠ ســـنة. تـدور القصـة حـول اثنـين مـن هـؤلاء المتعبدين اسماهما تيودور ولوسيوس تشاركا رغبة ملحة لأن يخرجا من الصحراء ليريا العالم.
ولأنهما كانا قد تعهدا بأن يبقيا في الصحراء للتعبد، فلم يكن من المسموح لهما بـــالخروج مـــن الصـــحراء. ولكـي يشـبعا رغبتـهما الملحـة للتجـــوال، تعلـــم كـــل مـــن تـيودور ولوسـيوس أن "يقـاوما الإغراءات" عبر تأجيل رحلاتهما إلى المستقبل. فعندما حل الصيف، قالا لبعضهما الاخر: "سنغادر في الشتاء"، وعندما حـل الشـتاء، قـالا: "سـنغادر فـي الصـيف". وظـلا علـى تلـك الحال طوال ٥٠ عامًا، ولم يغادرا الصحراء قط ولم يخلفا ما تعهدا به.

لم يتعهد أي منا بالطبع بمثل تلك التعهدات - ولكننا اخترنا بأنفسـنا أن نعـيش مثـل هـؤلاء المتعبـدين علـى أيـة حـال، غارسين أنفسنا في منازلنا أو أعمالنا مستخدمين المستقبل كنوع من الطقوس الزائفة لتبرير الحاضر. بهذه الطريقة، ينتهي بنا المطاف وقد قضينا (كما قال ثورو) "القسم الأكبر مـــن حيـاتنا فـي جمـع المـال مـن أجـل الاسـتمتاع بحريـة مشكوك في تحقيقها خلال الجزء الأقل قيمة من حياتنا".
قد نرغب في ترك كل شيء والانطلاق مستكشفين العالم الخارجي، ونخبر أنفسنا بذلك، ولكن الوقت لا يبدو مناسبًا أبـدًا؛ ، ولـذلك، نظـرًا للكـم اللانـهائي مـن الخيـارات، لا نقـدم علـــى أي مـــن هـذه الخيـارات. ونرضـى بحيـاتنا كمـا هـي، ونصبح مهووسين بالتمسك بثوابتنا الداخلية

لدرجة أننا ننسى سبب رغبتنا في تلك الأمور في المقام الأول.

يتعلق التجوال بامتلاك الشجاعة الكافية للتخلي عما يُطلق عليه ثوابت هذا العالم؛ فهو يتعلق برفض تأجيل الترحال إلى وقت آخر من حياتك قد يبدو ملائمًا أكثر من الوقت الحالي. ويتعلق بالسيطرة على ظروفك بدلًا من أن تنتظر من الظروف أن تقرر مصيرك.

لذا، فإن السؤال عن كيف ومتى نبدأ التجوال لا يُعد سؤالًا على الإطلاق؛ حيث يجب أن يبدأ التجوال الآن، وحتى إن كان الواقع العملي للسفر لا يزال يبعد عنا شهورًا أو أعوامًا، فسيبدأ التجوال في لحظة توقفك عن اختلاق الأعذار، والبدء بادخار المال والبدء بتصفح الخرائط التي تعد بالكثير من الاحتمالات الرائعة. من هذا المنطلق، يصل واقع التجوال إلى تركيز أكبر بكثير في أثناء تعديلك لنظرتك إلى العالم والبدء بتقبل التغييرات المبهجة التي يعد بها السفر الحقيقي.

بهذه الطريقة، لا يعتبر التجوال مجرد طقس خاص بالحصول على التطعيمات وإعداد حقائب السفر، بل إنه ممارسة مستمرة للملاحظة وتعلم مواجهة المخاوف وتغيير العادات، وتنمية اهتمام جديد بالأشخاص والأماكن. وهذا التوجه ليس بالشيء الذي يمكنك التقاطه عند شباك موظفي شركات الطيران في المطار مع بطاقة صعود الطائرة، بل إنه عملية تبدأ في البيت. إنه عملية تختبر فيها طرقًا جديدة تقودك إلى أماكن جديدة رائعة.

يتطلب حصولك على الحرية، دون شك، بعض العمل -والعمل أمر ضروري من أجل التجوال لأغراض نفسية وكذلك مادية.

لرؤية الأهمية النفسية للعمل، لا يحتاج المرء إلا إلى النظر إلى الأشخاص الذين يجوبون العالم بأموال العائلة، والذين يُشار إليهم أحيانًا على أنهم "الأثرياء المتشردون"، وهم أكثر الجوالين الملحوظين وأقلهم سعادة في عالم السفر. من خلال ارتدائهم الأزياء المحلية لأي مكان يذهبون إليه، عادة ما ينتقلون من مشهد ساحر إلى آخر، متطوعين بتهور في القضايا السياسية المحلية، مجربين أنواع المشروبات الغريبة، ومعتنقين أي أفكار يمكنك تخيلها. تحدث معهم، وسيخبرونك بأنهم يبحثون عن أمر "ذي مغزى".

أما ما يبحثون عنه حقيقة فهو السبب الذي جعلهم يبدؤون السفر في المقام الأول؛ لأنهم لم يعملوا قط من أجل نيل حريتهم، فلا تحمل تجارب سفرهم أية مراجع شخصية -فليس هناك صلة ببقية حيواتهم. إنهم يقضون الكثير من الوقت والمال على الطريق، ولكنهم لم يبذلوا ما يكفي من الجهد في المقام الأول؛ لذا، فإن تجربة سفرهم تحمل قدرًا ضئيلًا من القيمة.

تطرق ثورو إلى نفس تلك الفكرة في كتابWalden ، حيث افترض قائلًا: "من الذي سيمكنه أن يحقق أكبر تقدم في نهاية الشهر، هل هو الصبي الذي صنع مديته من المعدن الـذي نقـب عنـه بنفسـه وصـهره بيـديه، وقـرأ عـن هـذا الأمـر بالقدر الكافي - أم الصبي الذي... حصل على مدية جاهزة من والده؟ من منهما من المرجح أن يجرح أصابعه؟".

عنـد مسـتوى معـين، قـد تبـدو فكـرة ارتبـاط الحريـة بـالعمل كئيبة إلى حد ما، ويجب ألا تكون كذلك. بالنسبة لجميع التجـارب الرائعـة التـي تنتظـرك فـي تلـك الأراضـي البعيـدة، يبـدأ الـجزء "القـيِّم" المتعلـق بالسـفر مـن المـنزل دائـمًا، مـع استثمار شخصي في العجائب التي ستتحقق.

وعلى مستوى عملي، هناك طرق لا تُحصى للحصول على سفرياتك. على الطريق، أقابل جوالة من جميع الأعمار، ومن جميع الخلفيات الثقافية، ومن جميع مسارات الحياة. لقد التقيت بسكرتارية ومصرفيين ورجال شرطة استقالوا من وظائفهم ليقضوا فترة من التجوال قبل البدء في وظيفة جـديدة. وقـابلت محـامين وسـماسرة بورصـة وإخصـائيين اجتمـاعيين تفاوضـوا للحصـول علـى عطـلات لمـدة أشـهر لـينقلوا مسـيراتهم المـهنية إلـى أمـاكن جـديدة. التقـيت متخصـصين موهوبـين -نُدُل ومصـممي مـواقع إلكترونيـة وفنانين - اكتشفوا أنهم قادرون على تمويل أشهر من السفر مـن خـلال العمـل لبضـعة أسـابيع. كمـا التقـيت بموسـيقيين وسائقي شاحنات ومستشاري وظائف يقضون فترات من الراحـة مـن وقـت لآخـر. كمـا التقـيت بجنـود ومهندسـين ورجال أعمال على وشك التقاعد والذين قرروا قضاء عام أو اثنين في التجوال قبل الانغماس في شيء آخر. وأكثر فئة التقيتها من الجوالة هم العمال الموسميون -النجارون وعمال خدمة المتنزهات وصيادو الأسماك -الذين يقضون كـل شـتاء فـي الأمـاكن الـدافئة والرائعـة مـن العـالم. وهنـاك آخرون -المعلمون والأطباء والسقاة والصحفيون -اختاروا بدء مسيراتهم المهنية، مغيرين العمل ومسافرين كما يحلو لـهم. قبـل أن أبـدأ مـهنة الكتابـة مكننـي عـدد كبـير مـن "الوظـائف الموسـمية" (تخطـيط الأراضـي، البـيع بالتجزئـة، والوظائف المؤقتة) من توفير وقت لنفسي للتجوال.

تقول شخصية مارلو في رواية Heart of Darkness للروائي جوزيف كونراد: "أنا لا أحب العمل، ولكني أحب ما يتضمنه العمل -فرصة العثور على نفسك". لم يكن مارلو يشير هنا إلى التجوال، إلا أنه يمكن تطبيق الفكرة نفسها عليه؛ فالعمل ليس مجرد نشاط يُدر عليك الأموال وينشئ الرغبة: إنه الفترة التي تؤهلك إلى التجوال، حيث تجني نزاهتك وتبدأ بوضع الخطط وتنظم أفعالك المثالية؛ فالعمل عبارة عن وقت لتحلم بالسفر وكتابة ملاحظات لنفسك، كما أنه الوقت الذي

تكمل فيه مشروعاتك؛ والعمل هو الوقت الذي تواجه فيه المشكلات التي، لولا العمل، قد تميل إلى الـهرب منـها. والعمـل هـو الطريقـة التـي تسـدد بـها ديونـك الماليـــة والعاطفيـة -حتـى لا تكـون سـفرياتك هـروبًا مـن حياتك الحقيقية، بل اكتشافًا لها.

والآن، قد يقول بعضكم لنفسه: "يبدو هذا رائعًا، ولكنني لا أحصل إلا على عطلة تستمر لأسبوعين فقط كل عام".

الأخبـــار الجيـــدة هـــي -كمواطنـين فـي دولـة ديمقراطيـة مستقرة ومزدهرة -يملك كل منا القدرة على خلق وقت فراغه الخاص.

ومن أجل تحقيق تلك القوة، نحتاج فقط إلى الاستخدام الاستراتيجي (وإن كـان لبضـعة أسـابيع علـى مـدى أشـهر) لتقنيـــة الحريـــة الشـــخصية العتيقـــة، والمعروفـــة باســـم "الاستقالة". وعلى الرغم من الوصمة السيئة المتعلقة بتلك الكلمة، فإنه يجب ألا تكون الاستقالة أمرًا متهورًا كما قد تعتقـــد. يمكـــن للكثـــيرين أن يبـــدأوا وقـــت التجـوال عبـــر "الاسـتقالة البنـاءة" -أي التفـاوض مـع رؤسـائهم للحصـول على عطلات خاصة وفترات غياب طويلة.

وحتى ترك عملك بشكل دائم ليس أمرًا سلبيًّا بالضرورة -خاصة في هذا العصر الذي أصبح العمل يُقسم فيه طبقًا للتخصصات وتقسيم المهام. ورغم أن العمل في وظيفة بِنِيَّة الاستقالة منها كان يبدو تهورًا منذ ١٠٠ عام مضت، فإنه أصـــبح مـــن الأمـور الشـائعة فـي عصـر المـهارات المتنقلـة وخيـارات التوظـيف المتعـددة. ومـع وضـع هـذا الأمر فـي الاعتبار، لا تقلق من أن سفرياتك المتعددة ستترك "فجوة" فـي سـيرتك الـذاتية، بـل يجـب عليـك أن تـدرج بحمـاس وشجاعة تجارب تجوالك تلك في سيرتك الذاتية عندما تعـود للـوطن.
أدرج مـهارات العمـل التـي اكتسـبتها بفضـل الســـفر: الاســـتقلالية والمرونـــة والقـــدرة علـــى التفـــاوض والتخطـــيط والجـــرأة والاعتمـــاد علـى الـذات والارتجـال، وتحدث بثقة وصراحة عن تجارب سفرياتك -ومن المرجح أن رئيسـك التـالي فـي العمـل سـيشعر بـالاهتمام والانبـهار (وربما الغيرة أيضًا).

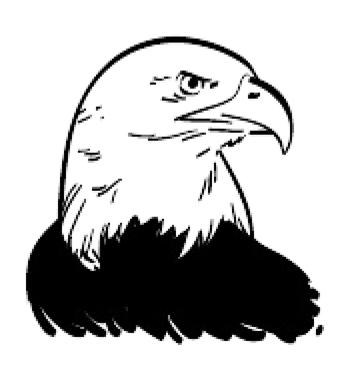
كمـــا قـــال بـــيكو أيـــر، فـــإن فعـــل الاســـتقالة "يعنـــي عـــدم الاستسلام، بل المضي قدمًا، مغيرًا الاتجاه ليس لأن أمرًا ما لا يتفق معك، وإنما لأنك لا تتفق مع أمر ما.
بعبارة أخرى، الاستقالة ليست شكوى، وإنما خيار إيجابي، وليست وقفة في رحلة المرء، بل خطوة في اتجاه أفضل. تعني الاستقالة - سواء من عمل أو هواية

- اتخاذ منحى آخر حتى تتأكد من أنك لا تزال تتقدم في اتجاه أحلامك".

بهذه الطريقة، يجب ألا يُنظر للاستقالة على أنها نهاية أمر سيئ أو غير مبهج، بل إنها خطوة جوهرية للبدء في شيء جديد ورائع.

## بيتر دياماندیز

أتحدث مع مديرين تنفيذيين طوال الوقت، وأقول: "اسمع، اليوم الذي يسبق تحول شيء ما إلى طفرة حقيقية، يكون في هذا الشيء مجرد فكرة جنونية. فإن لم تكن فكرة جنونية، فالذي تحقق ليس طفرة، بل تحسن تراكمي. أين إذن تجرب الأفكار الجنونية داخل شركتك؟



الدكتور بيتر إتش. دياماندیز
(تويتر @PETERDIAMANDIS، DIAMANDIS.COM )

اختارته مجلة فورتشن واحدًا من أعظم ٥٠ قائدًا في العالم، وبيتر هو مؤسس ورئيس مؤسسة إكس برايز، المشهورة بجائزة أنصاري إكس برايز التي تبلغ ١٠ ملايين دولار من أجل رحلات الفضاء التي يقوم بها القطاع الخاص. وتقود اليوم مؤسسة إكس برايز العالم فيما يخص تصميم وعقد مسابقات عالمية واسعة النطاق لحل إخفاقات الأسواق. كما أنه شريك مؤسس (مع جيه. كرايج فينتر وبوب حريري) لشركة هيومان لونجيفيتي ونائب رئيسها، كما أنه شريك مؤسس والرئيس التنفيذي لشركة بلاينتاري ريسورسز، وهي شركة متخصصة في تصميم مركبات الفضاء من أجل

استكشاف المذنبات التي تقترب من الأرض للتنقيب على المعادن النفيسة بها (بصورة جدية). كما أنه مؤلف كتب تتضمن Bold ، و Abundance ، والتي أثنى عليها بيل كلينتون وإيريك شميدت وراي كورزويل وغيرهم.

الحيوان الرمزي: العُقاب

خلف الكواليس

• سمعت الكثير من اللاعبين الأقوياء يصفون بيتر بأنه "إحدى قوى الطبيعة" أكثر من أي شخص آخر، عدا توني روبنز، أحد أصدقاء بيتر.

• بيتر أحد هؤلاء الأشخاص الذين - كلما التقيتهم، يتركونك وأنت تهز رأسك وتتساءل (بطريقة مثمرة): "ما الذي أفعله في حياتي؟!".
لقد سألني مؤخرًا: "ما هدفك الأسمى؟"، ما قادني إلى إعادة استكشاف الكثير من الأسئلة والمفاهيم الواردة في هذا القسم.

"من المؤسف إضاعة المشكلات

" تلك المقولة ترتبط بشكل وثيق بموضوع "ما حك جلدك مثل ظفرك" الذي يظهر كثيرًا في هذا الكتاب، ويستطرد بيتر قائلًا: "أرى المشكلات كمناجم للذهب. إن أكبر مشكلات العالم هي أكبر الفرص التجارية في العالم".

**"عندما يشك ٩٩٪ من الناس في قدراتك، فإما أنك مخطئ تمامًا أو أنك على وشك صناعة التاريخ"**

"رأيت هذا الأمر يحدث منذ أيام، وكان بطل هذا الموقف هو سكوت بيلسكي، مؤسس شركة بيهانس".

"أفضل طريقة لأن تصبح مليارديرًا هي أن تساعد مليار إنسان

" شارك بيتر في تأسيس جامعة سنجيولاريتي مع راي كورزويل، وفي عام ٢٠٠٨، خلال مؤتمرهما التأسيسي في مركز أميس للأبحاث التابع لوكالة ناسا في مدينة ماونتن فيو بولاية كاليفورنيا، ألقى لاري بايج مؤسس شركة جوجل خطابًا. ومن بين أمور أخرى، أشار الرجل إلى كيفية تقييمه للمشروعات:

"أصبحت أستخدم طريقة بسيطة للغاية للقياس: هل تعمل علـى شـيء مـن شـأنه تغـيير العـالم؟ نعـم أم لا؟ إن إجابـة ٩٩.٩٩٩٩٩٪ من الناس تكون "لا". لذا أعتقد أنه ينبغي علينا تدريب الناس على كيفية تغيير العالم".

منشأ إكس برايز و"المصداقية الخارقة"

"لقد قرأت في واقع الأمر كتاب The Spirit of St. Louis الـذي منحنـي إيـاه صـديقي جـريج مـارينياك ... ثـم قلـت لنفسـي: "مـهلًا، إذا كـان بـإمكاني إنشـاء جـائزة [لقـد عبـر ليندبرج المحيط الأطلنطي من أجل الحصول على جائزة]، فربما يمكنني تحفيز فرق لإنشاء سفن فضاء خاصة؛ وهذه هي الطريقة التي ستساعدني على السفر إلى الفضاء".

"بـدأت أفكـر فـي الأمـر فـي أثنـاء قـراءتي للكتـاب. إن ١٠ ملايين دولار تعتبر كافية، وسوف أطلق على الجائزة اسم XPRIZE أي جـائزة إكـس، لأنـي لا أعلـم مـن سـيقدم الـ١٠ ملايين دولار. كان حرف X يشير إلى اسم الشخص الذي سيقدم المال في النهاية، كمتغير يمكن استبداله في كل مرة. أتذكر تعثري في تلك الفترة جامعًا ١٠٠ دولار من هنا و١٠٠٠ دولار مـن هنـاك حتـى أحصـل علـى التمويـل الكـافي لاستمرار المشروع. وانتهى بي المطاف في مدينة سانت لويس، حيث التقيت بهذا الرجل الرائع، آل كيرث، الذي قال لـي: "سـأساعدك علـى جمـع بعـض المـال التأسـيسـي"، وكـان مدفوعًا ومرتبطًا بشغفي والتزامي بالمشروع.
"القصة باختصار، على مدار عام، والكثير من العمل المضني، أنني تمكنت من جمع نصف مليون دولار في صورة شيكات مصرفية تتراوح قيمتها ما بين ١٠ آلاف و٢٠ ألف دولار، ثم توقف جمع التمويل.

"لقـد اتخـذنا القـرار الجـريء بـأن نعلـن عـن جـائزة العشـرة ملايين دولار من دون وجود مال ... والطريقة التي تتبعها لإخبـار العـالم بتلـك الفكـرة الجريئـة تحمـل الكثـير مـن الأهمية ... نمتلك جميعنا خطًّا للمصداقية يتعلق بالأفكار. ونحن نحكم عليها دومًا.

"إن أعلنـت عـن الفكـرة أسـفل خـط المصـداقية، سـيرفضها الناس على الفور، ثم يكون لدينا خط المصداقية الخارقة. وإن أعلنـت عـن الفكـرة فـوق خـط المصـداقية الخارقـة، فسـيقول النـاس: "رائـع، متـى سـيحدث هـذا؟ كـيف يمكننـا المشاركة؟".

"في مايو من عام ١٩٩٦، كنت أمتلك نصف مليون دولار، وقررت أن أنفقها بالكامل على حفل الإعلان عن الجائزة، ونظمنا الحفل تحت قوس سانت لويس. على المنصة، لم يكـن لـديَّ رائـد فضـاء واحـد، بـل كـان هنـاك ٢٠ رائـد فضـاء

يقفون معي على المنصة. كما تمكنت من جعل رئيس وكالة ناسـا، ورئـيس وكالــة الطـيران الفيـدرالية، وعائلـة لينـدبرج يقفــون علــى المنصــة معــي فــي أثنــاء الإعــلان عــن جـائزة العشــرة ملايــين دولار. هـل كـانت معـي أيـة أمـوال؟ لا. هـل سجلت أية فرق نفسـها للمنافسـة؟ لا. ولكن تصدرت أنباء جـائزة العشــرة ملايــين دولار عنـاوين الصـحف، فـي جمـيع أنحاء العالم...

"قلت لنفسـي: "من قد لا يرغب في دفع عشرة ملايين دولار بعد أن دفعها شخص ما بالفعل؟ إنها تُدفع فقط للناجحين".
وكان التحدي، أن يدفع المال ١٥٠ مديرًا تنفيذيًّا آخر، على مدار خمس سنوات ما بين عامي ١٩٩٦ و٢٠٠١، ولكن خذلني الجميع.

"ثـــم التقـــيت أخـــيرًا بعائلـــة أنصـــاري، وهنـــاك الكثـــير مـــن التفاصيل المتعلقة بهذا اللقاء. في الواقع مرت عليَّ الكثير من الليالي التي كنت أفكر فيها في الاستسلام، والشـيء الوحيــد الــذي كــان يــدفعني للاســتمرار هــو هــدفي لتغــيير العالم، ونحن هنا الآن نُجري هذا الحوار لأني لم أستسلم. سأكتفي بهذا القدر".

تيم: "أحب هذه القصة، وأعتقد أن ما أرغب في التأكيد عليــه، شــأني شـأن الجمـيع، هـو أنـك كنـت تمتلـك مسـئولية مجتمعية...".
**بيتر:** "لقد جعلت من المستحيل العودة إلى الوراء، يا صديقي".
تيم: "من كان أصعب شخص لتقنعه بالوقوف على المنصة معك؟".
**بيتر:** "إنه رئيس وكالة ناسا دون أدنى شك".
تيم: "ماذا قلت له؟ كيف تمكنت من إقناعه؟".
**بيتر:** "قلت له: "اسمع، ألا ترغب في أن يعمل رواد أعمال من جميع أنحاء العالم على تكنولوجيات جديدة لتتمكن أنت مـــن حـــذف مصـــاريف تطويـــر هـــذه التكنولوجيـــات مـــن ميزانيتك؟"".

**تيم فيريس**: إن بيتر بارع في الإقناع. لقد التقيت بالعديد من البارعين في هذا الأمر، ولكنه يأتي على رأس القائمة، ومــن بــين الكتــب التــي ينصــح بـها بـيتر لتنميـة قـدرة عقـد الصفقات كتاب أطفال لا تستغرق قراءته إلا ١٠ دقائق وهو] Stone Soup شوربة الأحجار].
وقال عنه: "إنها قصة أطفال ولكنها أفضل من برامج ماجستير إدارة الأعمال. فيما بين مفــهومي المصــداقية الخارقــة و شــوربة الأحجــار ، [يكـون لـــديك أســـاس رائـــع]. إن كنـــت رائـــد أعمـــال ولاتزال فـــي الجامعـــة، أو كنــت فـي السـتين مـن عمـرك وتنشـئ شـركتك العشرين، فإن كتابStone Soupسيكون مهمًّا للغاية".

## الروتين الصباحي

يمارس بيتر بعض تمارين الإطالة خلال حمامه الصباحي:

"عادة ما أمارس تمارين الإطالة للجزء السفلي من جسدي، ثم أمارس بعض تمارين التنفس أيضًا، ثم أردد على نفسي بعض الشعارات التأكيدية... وتمرين التنفس يتمثل في تنفس عميق كتسارع من أجل ملء رئتيَّ بالأكسجين وتمديدهما، وهناك عاملان يتعلقان كثيرًا بطول عمر الإنسان -أمران غريبان... الأول هو استخدام المرء لخيوط تنظيف الأسنان، والثاني الأشخاص الذين يستنشقون أقصى قدر ممكن من غاز الأكسجين".

**تيم فيريس**: يركز تمرين بيتر للتنفس على توسعة الرئتين عبر عمليات شهيق سريعة وعميقة، كما أن شعاره التأكيدي الذي يردده لنفسه عدة مرات هو: "أنا السعادة، أنا الحب، أنا الامتنان، أنا أرى وأسمع وأشعر، وأعلم أن هدفي في الحياة أن ألهم وأرشد الناس للتغيير على كوكب الأرض وخارجه".

يشبه تمرين بيتر تمارين ويم هوف التي أصبحت أمارسها حاليًّا في أثناء الحمام البارد (تحسين "الحالة" وفقًا لتوني روبنز) بعد أن أمارس تأملي الصباحي مباشرة.

وفيما يتعلق بالصلة بين تنظيف الأسنان بالخيط وطول العمر، كان بيتر أول من يقر بأن تلك العلاقة قد تكون علاقة تبادلية وليست سببية: إن الأشخاص الذين يتذكرون أن ينظفوا أسنانهم بالخيط بشكل منتظم يمتلكون على الأرجح عادات أخرى تساعد على زيادة أعمارهم.

## روتين ما قبل النوم

قبل النوم، يراجع بيتر دائمًا "انتصاراته الثلاثة التي حققها خلال اليوم". وهو أمر مشابه لليومية المسائية لمدة خمس دقائق التي أستخدمها أنا.

## عن الخروج من حالات الحزن

تيم: "للخروج من حالة الحزن التي انتابتك ليومين (بعد أن فشلت واحدة من شركاته الناشئة)، كيف بدا حديثك الذاتي؟ أعني، ما الطقوس التي اتبعتها؟".

**بيتر**: "أعتقد بكل أمانة أن الحديث الذاتي استمر لأسبوعين علـى الأرجـح ولـيس يومـين، وكـان تكـرارًا للسـؤال: "لمـاذا أعتقد أن هذا مهم؟".
كنت أقول لنفسي: "انظر إلى أي مدى قد وصل بك الأمر". إن الأمر يتعلق بتذكير نفسك بهدفك في الحياة، أليس كذلك؟ لِمَ حضرت إلى هذه الحياة؟ فإن لـم تتمكـن مـن التواصـل مـع هـدفك ومـهمتك فـي الحيـاة، فانس كل ما قلته من قبل. إنه الأمر الأول الذي تحتاج إلى فعله: اكتشف ما تحتاج إلى أن تفعله على هذا الكوكب، وسبب وجودك عليه، وما الذي يحفزك على الاستيقاظ كل صباح".

### كيف تعثر على هدفك أو مهمتك الدافعة

ينصـح بـيتر ببرنـامج تونـي روبـنز Date with Destiny ، والـــذي يشـــعر بأنـــه يسـاعد النـاس علـى تحسـين "أنظمـة تشـغيلهم". هكـذا طـور شـعاره التأكيـدي، كمـا يطـرح بـيتر الأسئلة الثلاثة التالية:

"ما الذي كنت ترغب في فعله عندما كنت طفلًا، قبل أن يملي عليك أحد ما يُفترض بك أن تفعل؟ ماذا أردت أن تكون؟ ما الذي أردت فعله أكثر من أي شيء آخر؟".

"إن أعطـاك بـيتر ديامانـديز أو **تيم فيريس** مليـار دولار، فكيف ستنفقها بعيدًا عن الحفلات والسيارات الفارهة وغير ذلـك؟ إن طلبـت منـك أن تنفـق مليـار دولار علـى تحسـين العالم، من خلال حل مشكلة، فماذا سيكون مسعاك؟".

"أين يمكن أن تضع نفسك في بيئة تعرضك لأكبر قدر من الأفكار الجديدة والمشكلات والأشخاص؛ أي تعرضك إلى أمور تحتل "وقت استحمامك" [تلك الأمور التي لا يمكنك التـــوقف عـــن التفكـــير فيـــها حتـــى فـــي أثنـــاء وقـــت الاستحمام]؟".

[ينصح بيتر ببيئات على غرار جامعة سنجيولاريتي].

**تيم فيريس**: هل مازلت تواجه صعوبة في الإحساس بالـهدف أو المـهمة؟ لقـد اقتـرح سـتة أشـخاص تقـريبًا مـن المذكورين في هذا الكتاب (منهم روبرت رودريجيز) قراءة كتاب ابدأ بـ"لماذا" (*) من تأليف سيمون سينك.

### فائدة التفكير في ١٠ أضعاف بدلًا من ١٠٪

"أجريت حوارًا مع أسترو تيلر (من أجل كتابي Bold ) أسترو هو رئيس مشروع

جوجل إكس (والذي أصبح اسمه الآن إكس)، مختبر جوجل التجريبي... وهو يقول: "عندما تتبــع هــدفك الأســمى - أمــر أكبــر بـــ ١٠ أضـعاف، ولـيس أكبـر بمقدار ١٠٪ فحسب - تحدث أمور عدة..."

"بادئ ذي بدء، عند النمو بمقدار ١٠٪، فإنك تنافس الجميع؛ فالجميع يحاولون تحقيق نمو بمقدار ١٠٪. أما عندما تحاول تحقــيق نمــو أكبــر ١٠ أضــعاف، فــإنك لــن تجـد مـن تنافسـه. بالنسـبة لي (خذ التنقيب عن المعادن على المذنبات كمثال)، لا يوجــــد الكثــير مــن المنافســين فــي مجــال التنقــيب عــن المعادن على المذنبات، ولا يوجد منافسون محتملون. أو مثال إطالة عمر الإنسان، من خلال محاولة إضافة ٤٠ عامًا أخرى من متوسط حياة المرء يعيشـها في صحة جيدة مع شــركة هيومـان لونجـيفيتي. لا توجـد الكثـير مـن الشـركات [تحاول القيام بهذا].

"الأمر الثاني هو، عندما تحاول تحقيق نمو أكبر ١٠ أضعاف، سيكون عليك أن تبدأ بورقة فارغة، والتعامل مع المشكلة بطريقــة مختلفــة تمــامًا. سـأخبرك بمثـالي المفضـل: تيسـلا. كيف بدأ إيلون مشروع تيسلا، وصنع من الصفر السيارة الأكثر أمانًا وروعة، ليس في أمريكا وحدها، بل في العالم بأســره علــى مــا أعتقـد؟ لـم يتحقـق هـذا عبـر إرث نقلـه مـن الماضي إلى الحاضر، وهذا أمر مهم. "الأمــر الثــالث هــو عنــدما تحــاول تحقــيق نمـو أكبـر عشـرة أضعاف بدلًا من نمو بمقدار ١٠٪، عادة لن يكون الأمر أصعب ١٠٠ مرة؛ ولكن العائد سيكون أكبر ١٠٠ مرة".

المزيد من أسئلة بيتر الرائعة

"أحد هذه الأسئلة هو: "هل هناك تحدٍّ كبير أو مشكلة تواجه مليار إنسان يمكنك التركيز عليها؟". "ســـيزداد عــــدد المســـتهلكين علــى الإنتــرنت خــلال الســت سنوات القادمة بما يتراوح بين ٣ أو ٥ مليارات مستهلك. يا إلــهي، هــذا أمــر رهــيب.
مــا الـذي يحتـاجون إليـه؟ مـا الـذي يمكنك تقديمه لهم، لأنهم يمثلون عشرات التريليونات من الدولارات التي ستدخل الاقتصاد العالمي، كما أنهم يمثلون مصدرًا مذهلًا للابتكار؛ لذا أفكر في هذا الأمر كثيرًا وأطرح هذا السؤال.

"السؤال الآخر الذي أطرحه هو: "كيف ستعرض نفسك إلى الاضطراب؟". من بين أكثر الأمور التي أدركتها أن جميع رواد الأعمال والمشاريع والشركات يتعرضون للاضطراب. لقــد شــرفت بالتحــدث مـع جـيف إيمـيلت، المـدير التنفيـذي لشــركة جنــرال إليكتريـك، خـلال اجتمـاعات فـريق قيادتـه، وكـــذلك موهتـــار كنــت، رئــيس شــركة كوكــاكولا ومــديرها التنفيـــذي، وكـذلك

شـركة سـيسكو والكثـير مـن الشـركات الأخـــــرى. وســـألتهم: "كـــيف ســـتعرضون أنفســـكم إلــى الاضطراب، كيف تحاولون تعريض أنفسكم للاضطراب؟ إذا لم تكونوا تفعلون هذا، فستواجهون مفاجأة حقيقية قريبًا". اعثر على أذكى الأشخاص الذين ما زالوا في العشرينات من أعمارهم في شركتك.
لا يهمني إن كانوا يعملون في غرفة البريـد أو أي مكـان آخـر، وامنحـهم الإذن لاكتشـاف كـيف سيفككون شركتك".

قوانين بيتر

يمتلك بيتر عددًا من القواعد التي ترشده في حياته، فلقد وضع قوانينه الثمانية والعشرين على مدار عقود من الزمن.
فيما يلي بعض من قوانينه المفضلة بالنسبة لي:

**القانون ٢**: عندما يكون أمامك خياران... اختر كليهما.
**القانون ٣**: المشاريع المتعددة تؤدي إلى نجاحات متعددة.
**القانون ٦:** عندما تُجبر على التنازل، اطلب المزيد.
**القانون ٧:** إن لم تستطع الفوز، فغيِّر من قواعد اللعبة.
**القانون ٨:** إن لم تتمكن من تغيير القواعد، فتجاهلها.
**القانون ١١**: "لا" تعني أن تبدأ ثانية من مستوى أعلى.
**القانون ١٣:** عندما تشك، فكر.
**القـانون ١٦**: كلمـا زادت سـرعة تحركـك، مـر الـوقت بصـورة أبطأ، وطال عمرك أكثر.
**القانون ١٧:** أفضل طريقة لتوقع المستقبل هي أن تصنعه بنفسك (مقتبس من آلان كاي).
**القانون ١٩:** ستحصل على ما تحفز الآخرين به.
**القانون ٢٢**: قبل أن يتحول شيء ما إلى طفرة بيوم واحد، يكون فكرة جنونية.
**القانون ٢٦**: إن لم تتمكن من قياس الشيء، فلن تتمكن من تحسينه.

* متوافر لدى مكتبة جرير

# صوفيا أموروزو

صوفيا أموروزو (تويتر/إنستجرام @SOPHIAAMORUSO, GIRLBOSS.COM )

المؤسِّسة والرئيسة التنفيذية لناستي جال، وهو موقع إلكتروني عالمي لبيع الملابس والأحذية والإكسسوارات الجديدة والكلاسيكية.
وقد تأسس موقع ناستي جال سنة ٢٠٠٦ باعتباره متجر البيع بالتجزئة الأسرع نموًّا في عام ٢٠١٢، بفضل معدل النمو الذي حققه على مدار ثلاث سنوات والذي بلغ ١٠.١٦٠٪.

وقـــد أطلقـــت مجلـة فـوربس علـى صـوفيا اسـم "ظـاهرة الموضة الجديدة"، كما أصبحت أحد أبرز الشخصيات في مجـال البـيع بالتجزئـة.
وأسـست صـوفيا مؤخـرًا مؤسـسة Girlboss# والتـي تقـدم منـحًا ماليـة للنسـاء العـاملات فـي مجـال التصـميم والموضـة والموسـيقى.
كمـا احتـل كتابـها GIRLBOSS# قائمة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعًا ونُشر في ١٥ دولة.

القفز ووضع الخطة في أثناء السقوط نحو الأرض

"أحب أن أقطع على نفسي وعودًا لا أعلم كيف سأفي بها ثم أتبـين بعـد ذلـك كيفيـة الوفـاء بـها. وأعتقـد أنـك تسـتطيع القيام بالأمور عبر مجرد الالتزام بها في بعض الأحيان... كنـت قـد بـدأت بتـرك تعليقـات لعملائـي علـى مـوقع إي بـاي قائلة [أشياء مثل]: "انتظروا موقع." nastygalvintage.com ] ثم لم يمر وقت طويل قبل أن أدرك]، "يا إلهي، يجدر بي أن أنشئ موقعًا إلكترونيًّا، يجب أن أفعل هذا".
وبهذا تبينت مـا علـيَّ فعلـه، وأطلقـت المـوقع الإلكتـروني، وعنـدما فعلـت قـررت شـركة إي بـاي أن تـوقف التعـامل معـي فـي اللحظـة ذاتها.
لم تكن هذه الخطوة مرحلة انتقالية، بل كانت حرفيًّا: "سـأجرب هـذا المـوقع الإلكتـروني وإن لـم ينجـح، آمـل أن أتمكن من العودة إلى إي باي". وسرعان ما اتضح لي أن هذا لن يكون خيارًا مطروحًا لأنهم أوقفوا التعامل معي بسبب تـــركي عنـــوان مـــوقع إلكتـروني آخـر فـي تعليقـاتي علـى العملاء".

يوم انتهى بشكل جيد...

تيم: "عندما كنت مديرة تنفيذية للشركة، في واحد من الأيام التي كنتِ تستعيدين أحداثها ويكون لسان حالك: "يا إلـهي، لقـد حققـت الكثـير مـن النجـاحات الـيوم". كـيف بـدت الدقائق الستون أو التسعون الأولى من هذا اليوم، أو ماذا كانت أعمالك الروتينية في الصباح؟".

**صوفيا: " اليوم الذي ينتهي جيدً ا هو اليوم الذي يبدأ بالتمرين، لا شك**

**في هذا".**

**• فيمن تفكرين عندما تسمعين كلمة "ناجح"؟**

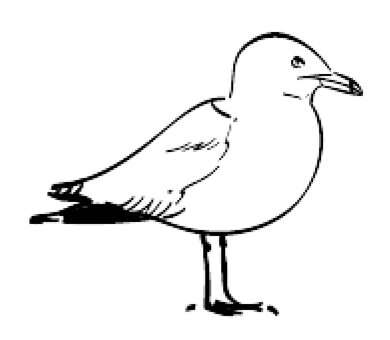
"كل ما أريده من الناس أن يتذكروا أنهم قادرون على فعل أي شيء يفعله الأشخاص الذين ينالون إعجابهم. ربما ليس كل شيء ولكن - **لا تُعجبوا بالآخرين أكثر من اللازم** . أعتقد أن هذا ما يقودني إليه تفكيري... فلا سبب يجعلك لا تتمكن من الحصول على ما يمتلكه الأشخاص الذين تعجب بهم. يروج "النجاح" لهذا النوع من المقصد النهائي الذي بلغته عندما أخبرتك بأني كنت أبكي ليلة أمس - على الرغم من أني قد حققت شيئًا ما، كما حققت أنت [يا تيم] شيئًا ما. إن الأمر لا يشبه: "لقد أنجزت، لقد وصلت" أو ما شابه".

**• ما النصيحة التي تقدمينها لنفسك لو كنت في الثلاثين من العمر؟**

"إن الأمـــر لا يزداد ســـهولة... فالتحـــديات تكبـــر مـــع كبـــر المسئوليات".

# بي. جيه. نوفاك

الحكاية الكوميدية الجيدة تعمل بالطريقة نفسها التي تعمل بها الحكاية الغامضة الجيدة، حيث تكون الدعابة شيئًا يقع أمام عينيك طوال الوقت ولكنك لا تتمكن أبدًا من تحديده



يشتهر بي. جيه. نوفاك (تويتر @BJNOVAK، LI.ST) بعمله في المسلسل الكوميدي The Office من إنتاج شبكة إن بي سي، والحائز على جائزة إيمي كممثل وكاتب ومخرج ومنتج تنفيذي. كما ظهر في أفلام Inglourious Basterdsللمخرج كوينتن تارانتينو، وفيلم Saving Mr. Banks من إنتاج شركة ديزني. كما أنه مؤلف مجموعة القصص القصيرة الشهيرة One More Thing ، وكذلك الكتاب المتصدر لقائمة نيويورك تايمز للكتب الأعلى مبيعًا The Book with No Pictures ، والذي طُبع منه أكثر من مليون نسخة.
وأخيرًا وليس آخرًا، هو شريك مؤسس لتطبيق Li.st ، والذي يُعد طريقة جديدة لإنشاء القوائم واكتشافها عن أي شيء وفي أي مكان.

الحيوان الرمزي: النورس

**"كلما بدأت أقول لنفسي: " أنا أجني الكثير من المال"، أدرك أن هذه علامة تحذير تشير إلى أنني أفعل الشيء الخطأ".**

بالنظر إلى مسيرته المهنية، لاحظ بي. جيه. نوفاك أنه كان من الممكن أن يتوقف في عدة أماكن. وبدلًا من ذلك حقق شهرة كبيرة بفضل مسلسلThe Office

ونجاحات مبهرة أخـرى. فكـيف اختـار المسـار الصـحيح مـرارًا وتكـرارًا فـي طريقـه؟ أرجـع نوفـاك نجاحـه بشـكل كبـير إلـى الانتبـاه إلـى القاعدة الأساسية المذكورة في الأعلى.

إن وجـدت نفسـك تقـول: "ولكنـي أجنـي الكثـير مـن المـال"، بشـأن عمـل أو مشـروع، فانتبـه. إن عبـارتي "ولكنـي أجنـي الكثير من المال"، و"ولكنني أجني ما يكفي من المال" تعدان تحذيرًا من أنك قد لا تكون على المسار الصحيح أو على أقـل تقـدير، لا يجـدر بـك أن تظـل علـى هـذا المسـار لـوقت أطـول؛ حـيث يمكـن تعـويض المـال دومًا، ولكـن لا يمكـن تعويض الوقت والسمعة.

الوصول إلى الأشخاص المهمين عندما تكون نكرة

من بين أنشطة بي. جيه. الإضافية التي كان يقوم بها خلال دراسته بجامعة هارفارد أنه كان يقدم برنامجًا أطلق عليه اسم

The B.J. Showبمشاركة طالب آخر اسمه بي. جيه. أيـــضًا. خـــلال ســـنتهما الدراسـية النـهائية بالجامعـة، قـرر الطـــالبان تنظـــيم حفـل، وفكـرا فـي دعـوة بـوب سـاجيت لإحيائه، وكانا قد سمعا أن نجم مسلسل Full Houseالســـاطع هـو فـي الحقيقـة مقـدم عـروض كوميـدية علـى الواقف.

ولكن كيف سيتمكن طالبان غير معروفين من دعوة ممثل شهير إلى حفلهما مجانًا؟

طرأت على بي. جي. نوفاك فكرتان: الأولى كانت "تكريم" بوب في مجلة Harvard Lampoon، على أمل أن يوافق أن يقـدم عـرضًا مـن أجـل الحصـول علـى جـائزة. وكـان الـجزء الثـاني مـن العـرض فـي ذهـاب جمـيع إيـرادات الحفـل إلـى الأعمال الخيرية. وقد نجحت هذه الطريقة نجاحًا مبهرًا لدرجة أن بي. جيه. قد استخدمها لعدة مرات بعد ذلك في حياته: فكلما كان ذلك ممكنًا، قدم المال إلى أعمال الخير، حيث إن هذا الأمر يتيح لك التفاعل مع أشخاص أعلى من مستواك المالي.

اتصل بي. جيه. بإدارة أعمال ساجيت، وأخبرهم بالعرض، ونجح الأمر بطريقة عجيبة، وتحدث بي. جيه. مع مدير أعمال ساجيت (الذي أصبح مدير أعماله فيما بعد). وذهب ساجيت إلى بوسطن ومعه جوناثان كاتز، منتج مسلسلRaising Dad (عرضهما الجديد آنذاك)، وأعجبهما أسلوب بي. جيه. المميز في الكتابة، وعرضا عليه العمل معهما.

### حدد هدفك طويل الأمد على الروزنامة قبل أن يصيبك الألم قصير الأمد

كانت المرة الأولى التي حاول فيها بي. جيه تقديم عرض كوميدي على الواقف في حفل عروض مفتوحة في لوس أنجلوس، وكان العرض كارثيًّا، واستغرق الأمر ٣ أشهر حتى استجمع شجاعته للوقوف على المنصة مرة أخرى. لذا ينصح بي. جيه. الكوميديين الذين يؤدون للمرة الأولى بأن يحجزوا أسبوعهم الأول من العروض (عروض مفتوحة) مقدمًا، حتى لا يستسلموا بعد العرض الأول. وتعلم أنه لا يمكنك أن تجعل من كل ليلة استفتاءً على ما إذا كان عليك الاستمرار أم لا. "كنت سيئًا جدًّا لفترة من الوقت، ولكن لنقل إنك تلقي ٢٠ مزحة ويضحك المستمعون لـ ٣ منها، شفقة عليك -حسنًا، هذه هي النكات الثلاث التي ستحتفظ بها. وبعد فترة، تنجح واحدة منها دائمًا -حسنًا، ستكون هذه المزحة الافتتاحية. وبعد ذلك تنجح اثنتان -حسنًا، لقد أصبح لديك خاتمة ... والأمر يتطور بهذه الطريقة".

**تيم فيريس**: حدد مواعيد الأمور (وادفع المال إن أمكن) مقدمًا لتمنع نفسك من التراجع. إنني أطبق هذه النصيحة على جلسات الأكرو يوجا الصباحية، وتمارين المساء الرياضية، ودروس القوس والنشاب، وغير ذلك. قدم التزامات عندما تكون في حالة عالية النشاط حتى لا تتراجع عندما تكون في حالة منخفضة النشاط.

### لكي تحقق الأهداف الكبيرة، أهدف لتحقيق الأهداف الصغيرة (وللتكنولوجيا إن أمكن)

قال بي. جيه. إن الأمر كان غريبًا عندما حقق مسلسل The Office نجاحًا كبيرًا لأنهم لم يهدفوا لتحقيق هذا النجاح الكبير على المستوى المحلي، بل كانوا يحاولون فقط الحصول على "بعض الشهرة" مع وجود مجموعة صغيرة من المتابعين الأوفياء. كان أحد العوامل التي أحدثت الفارق هو إطلاق متجر آي تيونز التابع لشركة آبل. وكانت مجموعة متابعيهم من الشباب الصغار البارعين في استخدام التكنولوجيا، الأمر الذي جعلهم يحققون نجاحًا كبيرًا على متجر آي تيونز، رغم أنهم لم يحققوا مثل ذلك النجاح على شبكة إن بي سي في تلك المرحلة. وكان مسلسل The Office أحد أوائل المسلسلات التي حققت نجاحًا على شبكة الإنترنت، والذي حقق انتشارًا واسعًا لفكرة عرض مسلسلات في ساعات الذروة على الإنترنت.

**تيم فيريس**: مرة أخرى، انظر قسم "ألف معجب حقيقي".

طبقًا لتصميمه، استفاد كتاب اعمل أربع ساعات فقط في الأسبوع من إطلاق موقع تويتر خلال مؤتمر SXSW في عـام ٢٠٠٧ تقـريبًا، حـيث قـدمت عـرضًا تقـديميًّا عنـه. كنـت أهـــدف عـــن عمـــد إلـى اجتـذاب مسـتخدمي التكنولوجيـا الأوائل. وقد فعلت الأمر ذاته مع كل حفل لإطلاق كتاب جـديد منـذ ذلـك الحـين، متبنـيًا تكنولوجيـات مختلفـة غـير معروفة ولكنها تكتسب التأثير سريعًا (مثل، Product Hunt، BitTorrent Bundels.)

عن العمل مع ستيف كاريل

قدم بي. جيه. ذات مرة مجموعة من النكات إلى ستيف كـــاريل الـذي قـال: "تبـدو هـذه مجـرد نكـات بالنسـبة لـي". بالنسبة لستيف، كانت الفكاهة منتجًا جانبيًّا للصدق، وهذا هو الفارق بين الصبي الذي يعلم أنه وسيم والصبي الذي لا يدرك ذلك (الصبي الذي يعلم أنه وسيم ليس وسيمًا).

أهمية الفترة "الحالمة"

كانت عملية كتابة مواسم مسلسل The Office تبدأ بالفترة الحالمة، والتي كانت الفترة المفضلة بالنسبة لبي. جيه. من كل عام.

على مدار فترة تتراوح ما بين أسبوعين و٤ أسابيع، كانت الـدعابة السـائدة داخـل غرفـة المؤلفـين تتمثـل فـي تكـرار الجمـــيع لسـؤال: "مـاذا لـو...؟" مـرة تلـو أخـرى، وشُجعـت السـيناريوهات الجنونيـة ولـم يتـم انتقـادها. فكـل فكـرة، بصرف النظر عن أي شيء، كانت صالحة خلال تلك الفترة. وكـانت مرحلـة توليـد الأفكـار منفصـلة تمـامًا عـن مرحلـة ترشـــيح الأفكـار أو تعـديلها. كمـا يشـرح بـي. جيـه. قـائلًا: "بالنسبة لي، كل شيء عبارة عن فكرة وتنفيذ وإن فصلت بين الفكرة والتنفيذ، فلن تضع الكثير من الضغوط على أي منهما".

"أعتقد أن بقائي في مزاج جيد هو الجزء الأهم من عمليتي الإبداعية".

يقضي بي. جيه. عادة الساعات الأولى من يومه في "تقوية نفسه" والدخول في حالة مزاجية جيدة، حتى يتوصل إلى فكرة يتحمس بشأنها، أو حتى يصل

إلى مرحلة من لوم الذات وتناول الكثير من الكافيين يجب أن يفعل شيئًا ما حيالها (انظر باولو كويلو).

قد يتطلب الأمر من بي. جيه. ساعات من المشي وقراءة الصحف مع تناول القهوة، والاستماع إلى الموسيقى، وأمورًا من هذا القبيل، قبل أن يصل إلى أفضل حالاته ويشعر بأنه يستطيع الكتابة، وعادة ما يصل إلى أقصى تركيزه في الفترة ما بين الحادية عشرة صباحًا والثانية ظهرًا. يقول بي. جيه: "أجد أن الوصول إلى حالة مزاجية جيدة من أجل العمل الإبداعي يستحق الساعات التي يتطلبها الأمر للوصول إلى حالة مزاجية جيدة".

ويضيف: "قرأت كتاب Daily Rituals ، وشعرت بالإحباط عندما أدركت أن الكثير من الأشخاص العظماء يبدأون يومهم في وقت مبكر". بالنسبة للأشخاص الليليين مثلي، من الرائع معرفة أن التوقيت الذي تبدأ فيه العمل كل يوم تبدو أقل أهمية من تعلم كيفية بدء العمل بصورة ثابتة، رغم أن أي شخص قد ينجح في ذلك.

### لا توجد حبوب فنية

يتناول بي. جيه. القهوة نفسها يوميًّا: كوبًا متوسطًا من قهوة بايك بلايس الداكنة من محلات ستارباكس؛ فقد اكتشف أنه لا يمكنه توقع جودة القهوة التي يعدها في المنزل ويشبه الأمر كما لو أنه "يتناول حبوبًا فنية". إنه يريد جرعة معيارية من القهوة.

### ماذا لو درَّس كتابة الكوميديا؟

بي. جيه. أورورك، أحد كبار محرري مجلة National Lampoon ، قال إنه إن درَّس الكتابة أو اللغة الإنجليزية، فسوف يكلف الطلاب بالمحاكاة الساخرة، لأنك تتعلم شيئًا بحق عندما تحاول محاكاته بصورة ساخرة؛ لذلك سوف يكلف بي. جيه. الطلاب بمحاكاة الأدب الذي يقرؤونه ويدرسونه في الفصول الأخرى؛ حيث إن هذا سيوسع من مداركهم. إن نزعة السخرية ضرورية للكوميديا.

### وبالنسبة لكتابة السيناريو على وجه الخصوص ...

هناك سيناريوهات يرغب بي. جيه. في تدريسها للطلبة Casablanca :افصل

القالب الدرامي عن الفترة الزمنية، وركز على القالب الدرامي. يقسم Pulp Fiction تمامًا القالب الدرامي من الناحية الزمنية. Ferris Bueller يروي أحداث الفيلم أمام الكاميرا. سيفعل فيلم The Naked Gun أي شيء من أجل إضحاك الجمهور. يعلق فيلم Adaptation على نفسه ويكسر جميع القواعد.

تعلم كيفية الإقناع (والضحك)

يحب بي. جيه. وينصح بمدونتين صوتيتين تتعلقان بالمناظرات، الثانية كوميدية وساخرة لدرجة كبيرة: Intelligence Squared و. The Great Debates

صناديق أحذية مليئة بالمفكرات

يستخدم بي. جيه. مفكرات مولسكين كاييه من أجل تدوين ملاحظاته خلال اليوم، وهو يحبها لأنها أنحف من مفكرة مولسكين القياسية، وبذلك يسهل عليه حملها والتنقل بها، ويشعر بحس من الإنجاز عندما يملأ إحداها، وهو يطلب مفكرات بألوان متعددة، كما أنه يشتري كميات كبيرة من الملصقات مختلفة الأشكال. وعندما يبدأ الكتابة في مفكرة جديدة، يكتب اسمه ورقم هاتفه على صفحتها الأولى ويضع ملصقًا على الجزء الأيسر العلوي من المفكرة، الأمر الذي يجعله يعلم أية مفكرة يستخدمها حاليًّا. إنه لا يضع تواريخ عليها، الأمر الذي قد يسبب له بعض المشكلات، ولكنه يشعر بأن عدم وجود تواريخ يساعد عمليته الإبداعية بشكل ما، وهو يحتفظ بالمفكرات التي لم ينسخها بعد في صندوق أبيض، ويحتفظ بالمفكرات التي نسخها على حاسبه في صندوق أحمر.

- **الأغاني التي يسمعها بي. جيه. في أثناء العمل**

برنامج Morning Becomes Eclectic الإذاعي، والذي يقدم موسيقى جديدة من دون فواصل إعلانية من التاسعة صباحًا وحتى الثانية عشرة ظهرًا في كل يوم من أيام الأسبوع.

- **Sirius XM #35** موسيقى مستقلة.
- **Early Blues** محطة على موقع باندورا

- **فيمن تفكر عندما تسمع كلمة "ناجح"؟**

شكسبير، لأنه صنع أشياء مؤثرة، وخالدة، ومشهورة.

**• أفضل الكتب**

كتاب The Oxford Book of Aphorisms للكاتب جون جـروس؛ لأنـه يحتـوي علـى أفضـل المقـولات القصـيرة فـي التـــاريخ. ويمكنـــك أن تقضــي ســاعات طويلــة فــي قــراءة صفحة واحدة أو يمكنك أن تقلب صفحاته بسرعة.
كما ينصح بي. جيه. بكتاب Daily Rituals من تأليف ماسون كوري لكل من قد يستمتع برؤية الروتين اليومي لأشخاص عظمـاء علـى غـرار سـتيف جـوبز وتشـارلز داروـين وتشـارلز ديكنز. "من المطمئن أن ترى أن لكل شخص نظامه الخاص، ومـدى اختـلال الكثـير مـن هـذه الأنظمـة". عـالم صـغير: لقـد أصدرت النسخة المسموعة من كتاب. Daily Rituals

**•نصيحة إلى نفسه عندما كان أصغر سنًّا**

كان بي. جيه. قلقًا للغاية خلال الموسم الأول من مسلسل The Office ؛ لأنه كان يحاول دومًا أن يكتب شيئًا إضافيًّا على الهامش لدرجة أنه لم يكن يتوافر له الوقت قط لإنهاء الكتابة. إنه لم يتوقف مطلقًا عن الاستمتاع بتجربة مسلسل The Officeالمذهلة التي لا تتكرر سوى مرة واحدة في العمر. ويتمنى بي. جيه. أن يكون قد قال لنفسه آنذاك إن ذلك الوقت كان وقتًا مميزًا جدًّا في حياته، وأنه يجب عليه أن يتقبله ويستمتع به، بدلًا من التعامل بعصبية، الأمر الذي تبين أنه لم يكن له أية أسباب على الإطلاق.

"أتعلم ما الذي أخبر به الناس طوال الوقت أيضًا؟ إن لم يقــدم ويــل ســميث فــيلمًا علــى مــدار ٣ ســنوات، فــإنك لــن تتســاءل قــائلًا: "أيــن ويــل ســميث؟"، فــلا أحــد يــهتم بــأي شخص آخر على الإطلاق. قد تعتقد أنهم يفعلون، ولكنهم لا يفعلون؛ **لذا استغرق ما تريد من الوقت إن كنت موهوبًا. ستلفت انتباههم مرة أخرى إن كنت تملك سببًا لذلك".**

**• الأفلام الوثائقية المفضلة**

Catfish فكرته مكررة، ولكنه فيلم وثائقي رائع يصف حال جيل كامل."

" - To Be and to Haveإنه فيلم بسيط ورائع عن مدرسة فرنسية مكونة من غرفة واحدة، وما يحدث فيها على مدار عام واحد."

" - The Overnightersيتناول الفيلم التنقيب عن البترول فـي ولايـة داكوتـا الشـمالية، وهـو الأمـر الـذي ربمـا تخطـى حمى التنقيب عن الذهب في العقد الأول من القرن التاسع عشر، بفضل عملية "التصديع المائي"".

## كيف تقول "لا" عندما تكون ضرورية

**"تكمن حكمة الحياة في التخلص من الأمور غير الضرورية".**
لين يوتانج

**"الانضباط يساوي الحرية"**

جوكو ويلينك

سيعلمك هذا الفصل كيف تقول "لا" عندما تكون ضرورية. كما سيوضح لك أسلوبًا تفكيريًّا بشأن الاستثمار، والتغلب "على الخوف من الخسارة" وكذلك تقليل القلق. وأخيرًا يتحدث الفصل عن كيفية ذبح الإوزة الذهبية عندما تصبح غير ذات فائدة لك.

كمـا سـأتعمق فـي أحـد القـرارات الصـعبة - القـرار بقـول "لا" لاستثمار تأسيسي، والذي يُعد أكثر الأنشطة المربحة في حياتي.

وحتى إن لم تر نفسك "كمستثمر" - رغم أنك كذلك، وسـواء أدركـت هـذا أم لا، فـإن العمليـة التـي أسـتخدمها للتوصل إلى قول "لا" ستكون مفيدة دون شك.

**يُحظَر على أي مستثمرين محترفين قراءة هذا:**

• أدرك أن هناك استثناءات لكل "قاعدة" أستخدمها، وأغلب هذا المنشور شخصي شأنه شأن المخاوف التي شعرت بها.

• قد تكون قواعدي مُبسطة، ولكنها وفرت لي عائدًا جيدًا على الاستثمار وقدرة على النوم. وكلما حاولت أن أتصرف بطريقة "معقدة"، أتلقى ضربة موجعة من الحياة.

• يستخدم الكثيرون من المستثمرين التأسيسيين أساليب متناقضة تمامًا ويقومون بعمل جيد جدًّا.

• هناك استثمارات في المراحل التالية من التمويل (صفقات ذات عائدات أكبر مرتين أو أربع مرات) تتعارض مع بعض من القواعد التالية (مثل استهداف الحصول على أكثر من ١٠ أضـعاف الاسـتثمار)، ولكنـها تتضـمن عـادة خصـم القيمـة الدفترية بسبب وجود بائعين متعثرين أو حادث غير معتاد.

• تـم تبسـيط العـديد مـن المفـاهيم لتجنـب إربـاك القـراء العاديين.



**لماذا قررت إذن أن أتوقف وأغير من مساري؟**

أقـدم فيمـا يلـي الأسـئلة الرئيسـية التـي طرحتـها مـن أجـل الوصـول إلـى هـذا الاسـتنتاج الموفـر، وأراجـع تلـك الأسـئلة باستمرار، كل شهر عادة. وآمل أن تساعدك تلك الأسئلة على إزالة الفوضى والصراع الداخلي من حياتك.

**هل تفعل ما تستطيع القيام به على نحو متفرد، أو ما تعتقد أنك وُجدت في هذا المكان على الأرض لتفعله؟ هل يمكن استبدالك؟**

أتذكر تناول الإفطار مع كمال رافيكانت (شقيق نافال) وكنا نقف في مطبخ أحد أصدقائنا نعد البيض والسمك المدخن والقهوة، وتحدثنا عن أحلامنا ومخاوفنا وتعهداتنا وحياتنا. كـان الاسـتثمار يشـكل جزءًا مـهمًّا مـن صـافي ثـروتي وهويتـي. وبعـد طـرح الخيـارات التـي رأيـت أنـها مناسـبة لخطوتي التالية، سألته عما إذا كان عليَّ أن أجمع الأموال وأتحول إلى رأسمالي

مغامر متفرغ، حيث إني كنت أزاول العمل بالفعل، وكنت أحاول الموازنة بين هذا العمل وبين خمسة أو عشرة مشروعات. وقد تمكن الشعور بالقلق مني؛ فلم يكن هذا حلمي، ولكني شعرت بأني سأكون غبيًّا إن لم أطرق الحديد وهو ساخن.

ففكر بعناية شديدة في صمت ثم قال: "حضرت فعاليات كان يأتي إليك فيها الناس يصيحون لأنهم فقدوا أكثر من ٥٠ كيلوجرامًا عبر اتباع النظام الغذائي بطيء الكربوهيدرات، ولن يكون لديك أبدًا هذا التأثير إذا عملت رأسماليًّا مغامرًا. فإن لم تستثمر المال في شركة، فإن الشركة ستبحث ببساطة عن مستثمر آخر، وستكون قابلًا تمامًا للاستبدال".

ثم صمت للحظة واختتم بقوله: "لا تتوقف عن الكتابة، أرجوك".

وقد ظللت أفكر في تلك المحادثة كل يوم منذ ذلك الحين.

بالنسبة للبعض، يتمثل طموحهم في العمل كرأسماليين مغامرين، ويسهمون في ذلك العالم إسهامًا مشابهًا لإسهام مايكل جوردان في عالم كرة السلة. فعليهم أن يستغلوا تلك الهبة؛ ولكن إن توقفت أنا عن الاستثمار، فلن يفتقدني أحد. في عام ٢٠١٥، كان هذا الأمر واضحًا وضوح الشمس: لم يكن هناك أكثر من المستثمرين المؤسسين، و - إلى جانبهم - مؤسسين يحددون "الملاءمة" وفقًا لأعلى التقييمات وشروط لم يسمع بها أحد من قبل. هناك استثناءات بالطبع، ولكنها شديدة الازدحام، فلو كنت قد خرجت من الباب الجانبي، لم يكن حفل الشركات الناشئة هذا سيتوقف أو يلغى.

والآن من المؤكد أنني لست أفضل كاتب في العالم، وليس لديَّ أوهام تشير إلى خلاف ذلك. إن أشخاصًا على غرار جون ماكفي ومايكل لويس يجعلونني أرغب في البكاء كل ليلة.

ولكن... إن توقفت عن الكتابة، فربما بذلك أبدد أكبر فرصة أمتلكها، والتي سنحت لي بمحض المصادفة، لكي أترك أثرًا دائمًا في عدد أكبر من الناس. وقد تضاعف هذا الشعور بالإلحاح مائة مرة خلال الشهرين السابقين لاتخاذ القرار، حيث مات العديد من أصدقائي المقربين في حوادث مفاجئة لم يتوقعها أحد. إن الحياة قصيرة. بعبارة أخرى: الحياة الطويلة غير مضمونة؛ فالجميع تقريبًا يموتون قبل أن يستعدوا لذلك.

لقد سئمت كوني قابلًا للاستبدال، بصرف النظر عن كم الأرباح الناتجة عن هذه اللعبة. وحتى لو اتضح في النهاية أنني كنت مخطئًا بشأن الكتابة، سألوم نفسي كثيرًا على عدم المحاولة.

هل تبدد قدراتك الفريدة من نوعها أم فرصة العثور عليها في المقام الأول؟

**كم مرة تقول "نعم بالتأكيد"؟**

يُعد الفيلسوف والمبرمج ديريك سيفرز أحد الأشخاص المفضلين بالنسبة لي. فلقد أعجبني أسلوبه القاطع في التفكير، وأصبحت فلسفته عن القبول أو الرفض إحدى قواعدي الحياتية المفضلة على الإطلاق. وسوف أقدم لكم فيما يلي بعضًا مما كتبه على مدونته:

أولئك الذين عادة ما يفرطون في إلزام أنفسهم أو يشعرون بالتشتت أكثر من اللازم قد يُقدرون فلسفة جديدة أجربها: إن لم أقل "نعم بالتأكيد!" بشأن أمر ما، أقول لا. بمعنى: عند اتخاذ قرار حول إذا ما كنت سألتزم بأمر ما أو لا، إذا لم يكن لسان حالي: "رائع، سيكون هذا مذهلًا، نعم بكل تأكيد" - فستكون إجابتي لا. عندما تقول لا لأغلب الأمور، فإنك تتيح مكانًا في حياتك للانخراط تمامًا في ذلك الأمر النادر الذي يجعلك تقول "نعم بالتأكيد!". إننا جميعًا منشغلون. فجميعنا نضطلع بأمور أكثر من اللازم، ونوافق على الالتزام بقدر أقل بطريق الخروج من هذا المأزق.

لكي تصبح "ناجحًا"، عليك أن تقول "نعم" للكثير من التجارب. ولكي تعرف ما تبرع به، أو ما تشعر بالشغف الجارف نحوه، سيكون عليك أن تضرب بالكثير من الأمور عرض الحائط.

ولكن بمجرد أن تتحول حياتك من تسديد الكرات نحو المرمى إلى الدفاع عن مرماك، سيكون عليك أن تجعل من قول "لا" وضعك الافتراضي. فبدلًا من إلقاء الرماح، سيكون عليك إمساك الدرع.

في الفترة ما بين عاميْ ٢٠٠٧ و ٢٠٠٩، وما بين عاميْ ٢٠١٢ و ٢٠١٣، قلت نعم للكثير من الأمور "الرائعة". هل أرغب في حضور مؤتمر في أمريكا الجنوبية؟ هل أرغب في كتابة مقال يستغرق الكثير من الوقت في مجلة شهيرة؟ هل أستثمر في شركة ناشئة يعمل بها خمسة من أصدقائي؟، كنت أقول: "بالطبع، سيكون الأمر رائعًا"، محددًا جميع تلك التواريخ في روزنامتي. وبعد ذلك، دفعت ثمن القدر الهائل من التشتت والارتباك، وأصبحت أجندتي مجرد قائمة من أجندات الآخرين.

قول نعم لعدد أكبر من اللازم من الأمور "الرائعة" سوف يدفنك حيًّا، وسيحولك إلى لاعب هامشي حتى إن كنت تمتلك مهارات اللاعبين الرئيسيين. ولكي تطور من أفضليتك منذ البداية، عليك أن تتعلم تحديد الأولويات، ولكي تحافظ على أفضليتك، سيكون عليك أن تدافع عن نفسك ضد أولويات الآخرين.

**بمجرد أن تصل إلى درجة معقولة من النجاح المهني، فإن قلة الفرص لن تقتلك، فالانغماس في التزامات " رائعة" هو الذي سيغرق السفينة.**

في هذه الأيام، أجد نفسي أقول "نعم بالتأكيد!" بصورة أقل فيما يخص شركات ناشئة جديدة. وهذا دليل يشير إلى الخروج من المسرح تمامًا، خاصة عندما يمكنني فعل ما أحب (مثل الكتابة) بعُشر استهلاك الطاقة.

أنا بحاجة إلى التوقف عن نثر بذور هلاكي.

**ما مقدار حياتك الذي تقضيه في العمل مقابل ذلك الذي تنفقه في الإدارة؟**

**وما الذي تشعر به حيال الانقسام؟**

من بين مقالاتي المفضلة على الإطلاق عن إدارة الوقت، مقالMaker's Schedule, Manager's Scheduleللكاتب بول جراهام من شركة واي كومبينيتور. أنصحك بقراءته.

كما لاحظ المستثمر براد فيلد وغيره الكثير، لن يكون العمل الإبداعي شيئًا ممكنًا إن كنت تحاول أن تجمع ٣٠ دقيقة من هنا و٤٥ دقيقة من هناك؛ فالكتل الزمنية المتواصلة - من ٣ إلى ٥ ساعات على الأقل - هي التي تخلق المساحة المطلوبة للعثور على الأفكار والربط بينها، كما أن كتلة زمنية واحدة في الأسبوع لا تكفي، بل يجب أن يكون هناك ما يكفي من الوفرة في المنظومة لإتاحة تجميع للأفكار بالاستخدام المكثف للحاسب على مدار عدة أيام. بالنسبة لي، يعني هذا ٣ أو ٤ فترات صباحية من كل أسبوع أكون فيها في وضع "الفاعل" حتى الواحدة ظهرًا على الأقل.

إن كنت شخصًا تفاعليًّا، فلن يكون وضع الفاعل ممكنًا؛ حيث إن الرسائل الإلكترونية والنصية الدعائية التي تقول: "إننا ملتزمون مع الكثير من العملاء، ولكن يمكننا أن ندرجك ضمن عملائنا مقابل ٢٥ ألف دولار. سينتهي العرض في الغد، هل أنت مهتم؟"، تعد من الأمور القاتلة للإبداع.

إني أفتقد الكتابة، والابتكار، والعمل على مشروعات أكبر. إن "قبول" تلك الأمور يعني "رفض" جميع الأمور غير المجدية.

**ما الهبات الزائدة على الحد التي تحولت إلى نقمة؟ وأين تملك الكثير جدًّا من شيء جيد؟**

عند الحديث عن الفائض، أغلب الأشياء التي تزيد على حدها تنقلب إلى ضدها؛ لهذا، ينقلب المناصرون للسلام إلى محاربين، ومناضلو الحرية

إلـــى طغـــاة، والـــهبات إلـى نقمـة، والمسـاعدة إلـى عـبء، والزيادة إلى نقصان.

من أجل استكشاف هذا المفهوم أكثر، اقرأ عن التوسط عند أرسطو.

فخـلال العـام أو العـامين الأولـين مـن عملـي فـي الاسـتثمار المنقذ، كان معياري الرئيسـي بسيطًا (ومكملًا لتلك المعايير الواردة في موضوع برنامج ماجستير إدارة أعمال للحياة الواقعية):

• منتجات أو خدمات موجهة إلى المستهلك
• منتجـات يمكنـي أن أكـون "مسـتخدمًا متفـانيًا" لـها، أي منتجات تلبي حاجة شخصية لي
• شـــــريحة مســـتهدفة مبـــدئية تضـــم الـــذكور المـــهتمين بالتكنولوجيا تتراوح أعمارهم بين ٢٥ و٤٠ عامًا ويعيشون في مدن أمريكية كبيرة مثل سان فرانسيسكو، ونيويورك، وشيكاغو، ولوس أنجلوس، وغيرها (الأمر الذي مكنني من تسريع نموي في المجال وزيادة أعداد جمهوري)
• تقييم ما قبل الاستثمار أقل من ١٠ ملايين دولار
• جاذبية ظاهرة ونمو ثابت (غير مُعالج بواسطة استحواذ مدفوع الثمن)
• عـدم وجـود "دورات تمويـل جماعيـة" - دورات التمويـل المزدحمة التي لا تتضمن مستثمرًا رئيسيًّا. تؤدي دورات التمويـل الجماعيـة دائـمًا إلـى سـوء إجـراء العنايـة الواجبـة ووجود قلة قليلة من الأشخاص لديهم القدر الكافي من المصلحة لكي يهتموا بحق.

وقـد مكننـي الاهتمـام بتلـك النقـاط مـن إضـافة الكثـير مـن القيمة بسرعة، حتى كعمالة رخيصة الثمن نسبيًّا (أي أنني حصلت على حصة صغيرة من الشركة).

لقد ذاعت شهرة قدرتي على المساعدة، وحصلت على ما أردت: "تـدفق كبـير للصـفقات"؛ حـيث بـدأت الصـفقات فـي التدفق بصورة هائلة من المؤسسين والمستثمرين الآخرين.

وبالانتقال سريعًا إلى عام ٢٠١٥، كان التدفق الهائل للصفقات يشـمل بقيـة جـوانب حيـاتي، وكنـت أغـرق فـي الصـفقات الواردة إليَّ.

وبـدلًا مـن تحقـيق الأمـور الرائعـة فـي حيـاتي، تسـبب ذلـك التـدفق فـي منـع تلـك الأمـور مـن التحقـق. وكنـت متحمـسًا للعودة إلى الأساسيات، وهذا يتطلب علاج تدفق الهبات التي تحولت إلى أعباء.

## لِمَ تستثمر من الأساس؟

بالنسبة لي، كان الهدف من "الاستثمار" بسيطًا دائمًا:

**تخصيص الموارد (المال، والوقت، والطاقة) من أجل تحسين جودة الحياة. هذا تعريف شخصي، ومن المرجح أن يكون تعريفك شخصيًّا أيضًا.**

تُستخدم بعض الكلمات بإفراط لدرجة أنها تفقد معناها. فإن وجدت نفسك تستخدم مصطلحات ضبابية على غرار "النجاح" أو "السعادة" أو "الاستثمار"، فمن الأفضل أن تحاول إيجاد تعريف واضح لها أو تتوقف عن استخدامها تمامًا. فمن شأن الإجابة عن سؤال: "كيف سيبدو الأمر لو تمكنت من...؟" أن تساعد على توضيح الأمور؛ **فالحياة تكافئ الأسئلة المحددة وتعاقب الأماني الغامضة**.

لذا، يعني "الاستثمار" هنا تخصيص الموارد (مثل المال والوقت والطاقة) من أجل تحسين جودة الحياة.

ينطبق هذا التعريف على المستقبل والحاضر، وأنا على استعداد لتقبل انخفاض بسيط ومؤقت بنسبة ١٠٪ في جودة الحياة الحالية في مقابل عائد محتمل أكبر ١٠ أضعاف في المستقبل، سواء جاء العائد على الاستثمار في صورة مال أو وقت أو طاقة أو أية صورة أخرى. وقد يحتاج الأمر إلى كتاب آخر، ولكن على النقيض ،إن الاستثمار الذي ينتج عائدًا ماليًّا هائلًا على الاستثمار ولكنه يصيبني بالعصبية أو الأرق ونوبات الغضب الشديد لفترات طويلة من الوقت، لا يُعد استثمارًا جيدًا.

لهذا السبب، لا أستثمر أموالي عادة في الأسهم العامة، حتى إن أدركت أنني أترك الكثير من المال؛ فمعدتي لا تحتمل الارتفاعات والانخفاضات، ولكن - مثلما يطيل سائقو السيارات العابرة النظر إلى السيارات المحطمة نتيجة الحوادث - يبدو أني لا أستطيع تجاهل المخططات البيانية. وسأندفع للبحث في أخبار جوجل أو أتصفح موقع جوجل المالي على الرغم من إدراكي أن هذا الأمر سيحطمني نفسيًّا. لقد تحولت إلى شخصية "السيد سوق" التي ابتكرها بنجامين جراهام. وكنماذج معاكسة، يمتلك بعض من أصدقائي، على غرار كيفن روز وكريس ساكا، برمجة مختلفة، ويلعبون بأريحية في هذه الساحة؛ حيث يمكنهم أن يكونوا عقلانيين بدلًا من أن يكونوا متفاعلين.

قد يقول بعض الأشخاص إنه يجب عليَّ التعامل مع تفاعلاتي بدلًا من تجنب الاستثمار في الأسهم. سأتفق معهم على تخفيف التفاعلات، ولكني سأختلف حول التركيز على مواطن ضعف باعتبارها إستراتيجية استثمارية (أو حياتية) رئيسية.

تنبع جميع نجاحاتي الكبرى من زيادة نقاط قوتي بدلًا من تصحيح نقاط ضعفي؛ فالاستثمار صعب بما يكفي من دون الاضطرار إلى تغيير سلوكياتك الرئيسية؛ فلا تحاول دفع صخرة كبيرة إلى قمة التل لمجرد أنك تستطيع فعل ذلك.

سيأكلني حيتان سوق الأسهم العامة حيًّا إن دخلت إلى عالمهم، ولكني سأتمكن من هزيمة ٩٩٪ منهم في ملعبي الصغير الخاص بالشركات الناشئة؛ فأنا أعيش في منتصف صندوق المفاتيح المعلوماتية وأعرف المُشغِّلين.

منذ عام ٢٠٠٧ وحتى وقت قريب، وجدت أن الاستثمار في الشركات الناشئة لا يسبب الكثير من التوتر، كما هي الحال مع بعضٍ من المضاربة في الأسهم.
وعلى الرغم من أن هذا المجال قد يكون محفوفًا بالكثير من المخاطر، فإنني أبرع في القرارات الثنائية - بعبارة أخرى، أقوم بالكثير من الدراسات وألتزم باستثمارات لا يمكنني التخلي عنها. ويمكِّنني توجه "ما حدث قد حدث" هذا من النوم جيدًا خلال الليل؛ لأنه لا توجد أية خيارات للبيع والشراء في المستقبل المنظور؛ فأنا محمي من ذاتي الضعيفة المتقلبة، الأمر الذي مكنني من الحصول على عائدات على الاستثمار تتراوح ما بين ١٠ أضعاف و١٠٠ ضعف.
ولكن خلال العامين الماضيين، تغيرت الأمور.
عندما أغرق المستثمرون والمؤسسون الساعون وراء الربح المشهد التكنولوجي "الجذاب"، تحول إلى طوفان من الضجيج، ففي حين كان هناك ذات يوم مجموعة من الرأسماليين المغامرين الصغار، على سبيل المثال، صار هناك الآن المئات. وأصبحت شركات الأسهم الخاصة وصناديق التحوط تخاطر بأموالها في وقت مبكر. لقد أصبح الملعب مزدحمًا، وسوف أقدم لكم فيما يلي ما كان يعنيه هذا بالنسبة لي بصورة شخصية:
• كنت أتلقى من ٥٠ إلى ١٠٠ عرض كل أسبوع، الأمر الذي سبب لي مشكلة في صندوق بريدي الوارد، ولكن الوضع ازداد سوءًا، حيث إن...
• العديد من هذه العروض تُعد "مقدمات ضعيفة" لم أطلبها، في حين كان يرسل لي مستثمرون آخرون بريدًا إلكترونيًّا ويرسلون نسخة منه إلى عدد يتراوح بين ٢ إلى ٤ مؤسسين، ويقولون لي في الرسالة: "أود منك أن تقابل أ، وب، ج" من دون حتى أن يسألوني عما إذا كان بإمكانهم مشاركة بريدي الإلكتروني أم لا.
• ثم "يدرج" هؤلاء المؤسسون أشخاصًا آخرين، ثم يتفاقم الأمر عند تلك المرحلة. وفجأة، أجد ٢٠ أو ٥٠ شخصًا لا أعرفهم يرسلون لي أسئلة وطلبات. ونتيجة لهذا، اضطررت إلى حذف جميع رسائل البريد الإلكتروني مرتين خلال الأشهر الستة الماضية بسبب امتلائه.
لقد كان الأمر فظيعًا.

هل هناك فقاعة تكنولوجية؟ يتخطى هذا السؤال معرفتي، كما أنه أمر جانبي. وحتى إن ضمنت ألا يحدث انفجار لهذه الفقاعة خلال الأعوام الثلاثة أو الخمسة القادمة، فسأخرج من هذا المجال الآن وفورًا. فبسبب الإفراط في التواصل، فقدت حبي لهذا المجال.
والأهم من هذا، أصبحت الدقيقة الحدية تهمني الآن أكثر من الدولار الحدي (درس تعلمته من نافال رافيكانت).

ولكن، لِمَ لا أقلل استثماراتي بنسبة ٥٠٪ أو حتى ٩٠٪، وأكون انتقائيًّا في استثماراتي؟ سؤال جيد. وفيما يلي الإجابة ...

## هل تخدع نفسك بخطة للاعتدال؟

"المبـدأ الأول ألا تخـدع نفسـك، حـيث إنـك أسـهل شـخص يمكن خداعه"

**ريتشارد بي. فاينمان**

ما جوانب حياتك التي تبرع في الاعتدال فيها؟ وأي منها تتعامل معه بطريقة كل شيء أو لا شيء؟ وفي أي منها تفتقد مفتاح الإغلاق؟ من المفيد أن تعرف نفسك.

نجـح النظـام الغـذائي بطـيء الكربوهيـدرات المـذكور فـي كتاب The 4-Hour Body، بينما فشلت أنظمة غذائية أخرى لعدة أسباب، إلا أن السبب الأهم هو: إنه يتقبل السلوكيات الإنسانية الافتراضية بدلًا من محاولة إصلاحها. فبدلًا من أن تقول "لا تغش" أو "لا يمكنك أن تأكل الطعام س مرة أخرى"، نخطط "لأيام غش" أسبوعية (عادة ما تكون أيام السـبت) مقـدمًا؛ فالأشـخاص الـذين يتبعـون أنظمـة غـذائية سـيغشون رغـم كـل شـيء؛ لـذا فـإننا نقلـل مـن الضـرر عبـر تحـديد موعـد الغـش بـانتظام، وحصـره فـي يـوم ٢٤ سـاعة فقط.

وخـــارج أيـــام الغــش، لا يُدخــل مــن يتبعــون تلــك الحميــة الغذائية "أطعمة الدومينو" في بيوتهم. ما أطعمة الدومينو؟ إنــها الأطعمــة التــي يمكــن أن تكــون مقبولـة إن كـان البشـر يمتلكــون قــدرًا كبــيرًا مــن السـيطرة علـى أنفسـهم، ولكنــها محظورة لأنه من الناحية العملية لا يمتلك أحد منا مثل هذه السيطرة. تشمل أطعمة الدومينو الشائعة ما يلي:

الحمص

زبد الفول السوداني

الكاجو المملح

المشروبات الغازية

إن تـأثير الـدومينو لا يقتصـر علـى الطعـام فقـط، فبالنسـبة للبعض، إن قرروا أن يلعبوا لعبة وورلد أو وور كرافت لمدة ١٥ دقيقـة، فسـيلعبون لمـدة ١٥ سـاعة. فـإما أنـهم لـن يلعبـوا على الإطلاق وإما أن يلعبوا لمدة ١٥ ساعة.

بالنسبة لي، تعد الشركات الناشئة من أطعمة الدومينو.

نظريًّا، يبدو من الرائع أن أقول: "سأعقد صفقة واحدة فقط فـي الشـهر" أو "سـأعقد صـفقتين فقـط كـل ثلاثـة أشـهر"، ولكنني لم أر ذلك ينجح معي على الإطلاق أو مع أي من أصدقائي من المستثمرين المنقذين. لا شك في أن هناك طـرقًا لتقليـل نافـذة العـروض.
نعـم، يمكنـك أن تسـأل أي رأســمالي مغــامر ممـن يقـدمون لـك الصـفقات: "هـل هـذه الصفقة واردة من أفضل رائد أو رائديْ أعمال تعرفهما؟". فإن كانت الإجابة "لا"، فإنني أرفض الصفقة؛ ولكن ماذا لو التزمـت بصـفقتين فقـط كـل ثلاثـة أشـهر ورأيـت صـفقتين أخـريين رائعتـين فـي الأسـبوع الأول مـن الأشـهر الثلاثـة؟ ماذا سيحدث إذن؟ إن استثمرت في هاتين الصفقتين، فهل ستتكمن من تجاهل أي عرض يأتي خلال الأسابيع العشرة التالية؟ هذا مستبعد.

بالنسبة لي، إما كل شيء أو لا شيء -لا يمكنني أن أتم فقط نصف الصفقات التي تمر عليَّ في مجال الاستثمار في الشركات الناشئة.
وسواء ستختار شركتين أو ٢٠ شركة كل عـام، سـيكون عليـك أن ترشـح مـا سـتختاره مـن إجمـالي العروض.

وإن تركت شركة واحدة تنسل من بين أصابعي، فستملأ ٥٠ شركة أخرى، على ما يبدو، وقتي (أو صندوق بريدي الوارد علـى الأقـل).
إننـي لا أرغـب فـي تعـيين موظفـين مـن أجـل فحص العروض؛ لذا توصلت إلى أنه يجب عليَّ أن أتجاهل جميع عروض وتقديمات الشركات الناشئة الجديدة.

اعرف أين تستطيع أن تتصرف باعتدال وأين لا تستطيع.

### أنت تقول "الصحة رقم ١"... ولكن هل هي كذلك حقًّا؟

بعدما أصبت بداء التهاب المفاصل وظللت أعمل بنسبة ١٠٪ تقريبًا من قدرتي طوال ٩ أشهر في عام ٢٠١٤، جعلت من صحتي رقم ١ في حياتي. فقبل أن أصاب بالتهاب المفاصل، كنــت أمــارس الرياضــة وآكــل جيــدًا، ولكــن عنــد ازديــاد الضغوط، أصبحت عبارة "الصحة رقم ١" قابلة للتفاوض. والآن، أصبحت الصحة هي رقم ١ حرفيًّا. فما الذي يعنيه هذا؟ إن لم أكن أنام جيدًا وكان لديَّ اجتماع في وقت مبكر من الصـباح، ألغـي هـذا الاجتمـاع فـي اللحظـة

الأخـيرة حتـى أحصـل علـى قـدرٍ كـاف مـن النـوم. ومـاذا إذا فـاتني تمـرين وكنت أنتظر مؤتمرًا عبر الهاتف بعد ٣٠ دقيقة؟ أفعل المثل. ماذا عن حفل ينظمه صديق مقرب ويستمر لوقت متأخر مـن الليـل؟ لـن أحضـره إلا إذا كنـت أسـتطيع النـوم بالقـدر الكافي في صباح اليوم التالي. من الناحية العملية، لا شك في أن جعل الصحة رقم ١ في حياتي له عواقب اجتماعية وعملية، وهذا هو الثمن الذي أدركت أنني لا بد أن أرتضي دفعه، وإلا فسأخسر أسابيع أو أشهرًا من المرض والتعب.

إن جعل الصحة رقم ١ في حياتي في ٥٠٪ من الوقت لن ينجح. فإما أن تكون رقم ١ طوال الوقت أو لا تكون كذلك. فإن كانت هي رقم ١ في ٥٠٪ من الوقت، فسوف تتنازل عنها تحديدًا في الوقت الذي يكون فيه من الأهم ألا تفعل.

إن الإلحـاح المصـطنع الشـائع فـي عـالم الشـركات الناشـئة يجعل الصحة الذهنية والبدنية شيئًا نادرًا. **لقد سئمت الحالات الطارئة غير المبررة التي يُقال لك فيها: "هيا، أسرع ووقع العقود"، والإجراءات الطارئة ذات الصلة. إنها ثقافة تساعد على إفراز الكثير من هرمون الكورتيزول.**

## هل استثماراتك مترابطة أكثر من اللازم؟

( **ملحوظة**: رأى اثنان من أصدقائي المستثمرين هذا الجزء مملًّا، حيث إنهما منغمسان في موضوعات مشابهة. يمكنك تخطي هذا الجزء إن كان أطول من اللازم، ولكني أعتقد أن هنـاك بعـض المفـاهيم المـهمة مـن أجـل المبتـدئين فـي هـذا القسم).

"التـــرابط" يعنـــي أن الاســـتثمارات تميـل إلـى الارتفـاع أو الانخفاض في القيمة في الوقت ذاته.

كما قال مدير صناديق التحوط الأسطوري راي داليو إلى توني روبنز: "لا شك في أنه بصرف النظر عما ستستثمر أموالك فيه، سيأتي يوم تخسر فيه ما بين ٥٠٪ إلى ٧٠٪". من المهم أن تتذكر أنك إن خسرت ٥٠٪ من أموالك، فستحتاج إلـى عائـد تـالٍ يبلـغ ١٠٠٪ حتـى تعـود إلـى حـيث بـدأت. إن حسابات هذه الأمور شديدة الصعوبة.

## كـــــيف إذن يمكنـــــك أن تزيـــــل الخطـــــر مـــــن محفظتـــك الاستثمارية؟

يعمل الكثير من المستثمرين على "إعادة التوازن" عبر فئات الأصـــول للحفـــاظ علـــى معـــدلات معينـة (مثـل: س٪ مـن السندات، وص٪ من الأسهم، وع٪ من السلع، وما إلى ذلك). وإن قـــفزت قيمـــة إحـــدى هـــذه الفئـــات بصـــورة كبـــيرة، فسـيقومون بتسـييل جزء منـها لشـراء

المزيـــد مـن الفئـات الأقل أداءً. وهناك مزايا وعيوب لهذا الأسلوب، ولكنه يمثل ممارسة شائعة.

في الفترة ما بين عاميْ ٢٠٠٧ و٢٠٠٩، خلال فترة ماجستير إدارة الأعمال الواقعي التي علمتني الاستثمار المنقذ، كانت نسبة أصولي السائلة في الشركات الناشئة لا تزيد على ١٥٪. ولكن أغلب الشركات الناشئة غير قابلة للتسييل، حيث لم يكن باستطاعتي أن أبيع أيًّا من أسهمي قبل ٧ أو ١٢ عامًا من بدء الاستثمار، على الأقل بالنسبة لاستثماراتي الكبرى حتى هذه اللحظة. ما الذي يعنيه هذا؟ في عام ٢٠١٥، شكلت الشركات الناشئة أكثر من ٨٠٪ من أصولي المالية، يا للهول!

ولأني لا أستطيع أن أبعد كيس رقائق البطاطس من فوق الطاولــة، فــإن أول خطـوة أقــدمت عليــها مـن أجـل تقليــل توتري أن أوقف استثماراتي في الأصول غير السائلة.

بعت أقسامًا كبيرة من أسهمي السائلة -أغلبها كانت أسهم شركات ناشئة في الصين (مثل علي بابا) -لكي تساعدني علــى الوصــول إلــى المسـتويات التـي أسـتطيع معـها "النـوم ليلًا"، حتى إن كانت تلك المستويات أقل من الارتفاعات التاريخيــة التــي تحققـت فـي الفتـرة مـا بـين الأشـهر السـتة والاثني عشر الماضية. **احذر التعلق بالأسعار العالية السابقة (مثال، "سأبيع عندما يعود سعر السهم إلى السعر س**..."). ولم أعد أمتلك إلا محفظة أسهم واحدة أو اثنتين.

قد يقترح بعضكم تغطية الاستثمارات في الشركات الناشئة باســتخدام التــداولات قصــيرة الأمــد، وأود أن أفعــل هــذا، ولكنــي لا أجيــد هــذه اللعبــة، كمــا أنــه مـن السـهل أن أورط نفســي فــي مشــكلات قانونيـة إن فعلـت هـذا الأمـر بصـورة عشوائية.

إن أفضـــــل صـــورة تقريبيـــة "للتحـــوط" رأيتـــها فـــي عـــالم الرأســـــمال المغـــامر القـــائم علـــى الأســـواق الصـــاعدة هـــي الاستثمار في شركات على غرار أوبر والتي: أ) تمتلك أفرعًا وشـهرة عالميــة (مثــل الأســهم الأعلــى قيمــة فــي الولايـات المتحـــدة الأمريكيــة)، وب) ويمكــن اعتبــارها، مـن منظـور الاقتصـاد الكلـي، مضـادة للتقلبـات. علـى سـبيل المثـال، مـن الوارد أن يؤدي هبوط سوق الأوراق المالية أو انهيارها إلى قلـــة عـــدد مشـــتري الســـيارات أو زيــادة عــدد الأشــخاص المسجلين كسائقين في شركة أوبر كسائقين لزيادة دخلهم أو استبدال وظائفهم.
وينطبق الأمر ذاته على شركة إير بي إن بــي ومثيلاتــها التــي تمتلــك

تكـاليف متغـيرة أكثـر مـن الثابتـة مقارنـة بالشـركات التـي تحتـل أمـاكن ثابتـة (مثـل هيلتون).

**ما الاندفاع؟ هل يمكنك أن "تتقاعد" ثم تعود للعمل من جديد؟**

أعمـل منخـرطًا فـي لعبـة الاسـتثمار فـي الشـركات الناشـئة طويلة المدى، وبشكل ما أخطط لأن أستمر في العمل في هذا المجال لعشرين عامًا قادمة.
إليكم الواقع: إن كنت تنفق أموالك الخاصة أو لا تعتمد على رسوم إدارية، فإنه يمكنك أن تنتظر العروض المثالية، حتى إن تطلـب الأمـر سـنوات. قـد لا تكـون هـذه هـي "أفضـل" طريقـة، ولكنـها تـؤدي الغـرض. فلكـي تصـبح ثـريًّا أكثـر ممـا كنت تحلم، لن يكون من الضروري أن تستثمر أموالك في فيسـبوك أو إيـر بـي إن بـي كـل عـام. ولكـن إن اسـتثمرت أموالك بشكل جيد في واحدة من تلك الشركات الرائعة غير الوهمية مرة كل ١٠ سنوات، أو قمت باستثمارين أو ٣ من تلك الاستثمارات التي تحول مبلغ الـ٢٥ ألف دولار إلى ٢.
٥ ملـيون دولار، فإنـه يمكنـك أن تتقاعـد وأن تعـيش حيـاة مرفهة للغاية. قد يقول الكثيرون إنك بحاجة إلى الاستثمار في ٥٠ أو ١٠٠ شركة ناشئة لكي تجد تلك الشركة الرابحة الواحدة. وأعتقد أنه من الممكن التقليل من هذه الرهانات قليلًا (وقد يتفق معي بيتر ثييل)، فالأمر يعتمد كثيرًا على الحفاظ على معايير صارمة، مع ضمان امتلاكك أفضلية معلوماتية أو تحليلية أو سلوكية، إلى جانب توقيت رائع.

أجـــريت أغلـــب اســتثماراتي الناجحــة خــلال فتــرة "كســاد الإنترنت" في الفترة ما بين عامي ٢٠٠٨ و ٢٠٠٩ (مثل أوبر وشوبيفي وتويتر وغيرها)، عندما لم تتبق سوى الشركات القوية في أرض المعركة التي تناثرت فيها الكثير من جثث الشـركات الناشـئة. ففـي الأوقـات الصـعبة، عنـدما لا تعـود الشركات الناشئة ترغب في الظهور على أغلفة المجلات، لن يكون أمام المؤسسين مناص سوى إنشاء الشركات.
وتُعد شركة لينكد إن في عام ٢٠٠٢ مثالًا حيًّا لذلك.

لا شك في أنه في الوقت الحالي لا تزال الشركات العظيمة تُنشأ خلال الفترات "غير المستقرة" رغم أن عدم الاستقرار يزيد من صعوبة عملي وأبحاثي بمقدار عشرة أضعاف، كما يصبح هامش الأمان أصغر بكثير.

فكر في "هامش الأمان" على أنه مساحة للمناورة.

وارن بافيت، أحد أنجح المستثمرين في القرن العشرين، يصـف نفسـه بأنـه "مسـتثمر قيمـة"، وهـو يـهدف إلـى شـراء الأسـهم بأسعار منخفضة (أقل من

قيمتها الحقيقية)، وبذلك فحتى في أسوأ الأحوال، يمكنه أن يربح. ويُنظر إلى هذه الأسـعار المنخفضـة علـى أنـها "هـامش الأمـان"، وهـو يمثـل القاعدة الأساسية لبعض من ألمع العقول في عالم الاستثمار (مثل سيث كلارمان). إنه لا يضمن استثمارًا جيدًا، ولكنه يتيح مساحة للخطأ، ولنعد إلى عالم الشركات الناشئة...

أريد من كل استثمار من استثماراتي، إن نجح، أن يمتلك القدرة على إعادة "كامل أموالي"، والتي تعادل مقدار رأس المـال الـذي خصـصته للشـركات الناشـئة علـى مـدار عـامين، علـى سـبيل المثـال. ويعنـي هـذا دومًا القـدرة علـى تحقـيق عائـد أعلـى ١٠ مـرات علـى الأقـل. هـذا الحـد الأدنـى -الـذي يعادل ١٠ أضعاف -يمثل جزءًا ضروريًّا من وصفتي التي تسمح بوجود هامش للإخفاقات.

ومن أجل إتاحة الفرصة لتحقيق هذا العائد على الاستثمار الذي يغطي إجمالي المال الذي أنفقته، يجب أن أ) أعرف عمليات الجبر الأساسية لضمان أن مقدار استثماري (قيمة الشيكات) تسمح بتحقيق هذا العائد، وب) تجنب الشركات التي تبدو قيمتها السوقية مبالغًا فيها، بحيث يكون السعر الأكثر ١٠ أضعاف شيئًا لم يشهده العالم من قبل.
إن وزعت أموالك في كل مكان دون بذل العناية الواجبة وبررت هذا بقول: "قد تكون هذه الشركة هي أوبر القادمة!"، فمن شبه المؤكد أنك ستُقتل ببطء بسبب خسارتك ٢٥ ألف دولار فـي كـل شـركة مـن تلـك الشـركات. وعلـى الـرغم مـن بهجتك الحالية، سيكون تطبيق شيء على غرار مراهنات باسكال على الشركات الناشئة طريقًا مباشرًا للإفلاس.

**مستثمرو الشركات الناشئة الناجحون الذين يقترحون عليك "التلاعب" لا يزالون منهجيين**

من الشائع في عالم الشركات الناشئة التحدث عن "الأهداف الكبـرى"، تلـك الشـركات الناشـئة التـي تطمـح إلـى تحقـيق المسـتحيل، والتـي إمـا سـتغير العـالم أو تتسـبب فـي هـلاك أنفسها.

أنا من مناصري تمويل مؤسسي الشركات الذين يتمتعون بـــالجرأة (والـــذين يشـــملون نســـاء علـــى غـــرار ترايســـي دينونزيو)، وأرغب في أن يتم تمويل الكثير من الشركات الناشئة ذات الأهداف الكبرى، ولكن فيما يلي إليك حقيقة محفظتي الاستثمارية: عند توقيع الوثائق الاستثمارية لكل شركة ناجحة استثمرت أموالي فيها، دائمًا ما أقول لنفسي: "لن أخسر المال في هذه الصفقة".

إن الصـفقات القائمـة علـى فكـرة "إمـا النجـاح المبـهر أو لا شيء على

الإطلاق" دائمًا ما تنتهي بلا شيء على الإطلاق. لا أقول إن مثل هذه الصفقات لا يمكن أن تنجح، ولكني أحاول ألا أتخصص فيها.

فـي العصـر الحـالي، لـم تعـد الشـركات النـادرة الناجحـة هـي تلك الشركات التي تروق وسائل الإعلام، وتشير التقديرات إلـى بلـوغ قيمتـها السـوقية عـدة مليـارات مـن الـدولارات، حيث أصبحت هذه الشركات شيئًا من الماضي؛ فالشركات النادرة هي تلك الشركات الناشئة التي تحقق نموًّا سريعًا مع وجود هامش معقول من الأمان.

لحسن الحظ، أنا لست متعجلًا، ويمكنني أن أنتظر حتى يتغير التيار.

إن كنت تنتظر حدوث مجزرة لا يتبقى منها سوى أصحاب الأفكار الرائعة، فتأكد من وجود مؤسسي الشركات الذين تـدفعهم فطرتـهم فـي نصـف اجتمـاعاتك الاسـتثمارية علـى الأقل.

قد يكون الأمر مروعًا، ولكنه عملي. إن كنت تستثمر أموالك مـــن أجـــل تـأمين حيـاتك، فـلا تتعجـل. فعـادة مـا يكـون التوقيت أهم من الأسلوب.

## هل أنت بصدد الانهيار أم إحداث طفرة؟ دليل إرشادي قصير

"ارتـض حقيقـة أن قـول "لا" يتطلـب دومًا الاسـتعاضة عـن الشعبية بالاحترام". جريج ماكيون، من كتاب Essentialism

إن كنت تعاني الإرهاق الشديد، فقد يكون من المفيد أن تسأل نفسك سؤالين:

1. في خضم هذا الإرهاق، ألا تريني الحياة ما عليَّ التخلي عنه بالتحديد؟

2. هل أنا بصدد الانهيار أم إحداث طفرة؟

كما قال ماركوس أوريليوس وريان هوليداي: "العقبة طريق النجاح". فلا يعني هذا النظر إلى المشكلات وتقبلها وتركها حتى تتفاقم، ولا يعني تفسير المشكلات بأنها أمور جيدة، بل يعني، بالنسبة لي، استخدام الألم من أجل العثور على الوضوح؛ فإن تفحصنا الألم ولم نتجاهله، فمن الممكن أن يريك ما عليك استئصاله من حياتك.

بالنسبة لي، عادة ما لا تتغير الخطوة الأولى: دوِّن ٢٠٪ من الأنشطة والأشخاص الذين يتسببون في ٨٠٪ أو أكثر من المشاعر السلبية.

الخطوة الثانية هي أن أقوم بتمرين "عرض الخوف" على الـورق، والـذي أطـرح فيـه وأجـيب عـن السـؤال التـالي: "مـا أسوأ ما يمكن أن يحدث إن توقفت عن فعل ما أفكر فيه؟ وماذا بعد؟ كيف يمكنني دفع أية أضرار؟".

دعوني أشاركم مثالًا من الواقع: نسخة طبق الأصل من صفحة من يومياتي التي أقنعتني بأن أكتب هذا وأن أذهب في عطلة طويلة من الاستثمار في الشركات الناشئة. كان السؤال الذي يدور في ذهني هو: "ما أسوأ ما يمكن أن يحدث إن توقفت عن الاستثمار المنقذ لفترة تتراوح ما بين ٦ و١٢ شـــهرًا علـــى الأقــل؟ وهــل تــهم تلــك الســيناريوهات الأسوأ؟ كيف يمكنني دفع أية أضرار محتملة؟ هل يمكنني أن أختبر الوضع لمدة أسبوعين؟".

كمــا ســتلاحظ، أعــددت قـوائم بـالإيجابيات المضـمونة فـي مقابل السلبيات المحتملة . إن عرفنا "الخطر" بالطريقة التي أحبـــها - إمكانيـــة حـــدوث نتيجــة ســلبية يتعــذر إلغــاؤها - سيمكننا أن نرى مدى غباء (والألم غير الضروري الناتج عن) خوفي وتسويفي. فكل ما كنت بحاجة إليه هو أن أكتب كل هذا على الورق.

---

اضغط زر الغفوة في منبهك ٤ أو ٥ مرات حتى تستيقظ الساعة ١٠:١٥ بدلًا من ٨:٣٣ . إن القلق يتعلق أكثر برسائل البريـــد الإلكتـــروني والشــركات الناش. عــروض جــديدة وتقديمات جديدة وغير ذلك.

قـــــم بـــــاختبار لمـــــدة أســـبوعين تقـــول فيـــهما "لا" لجمـــيع التقديمات والعروض.

لماذا أتردد؟ بالنسبة لقول "لا" لجميع العروض:

**المزايا:**

- انخفاض مضمون للقلق بنسبة ١٠٠٪.
- شعور بالحرية.
- حــيرة أقــل، ودراســة أقــل، ومســاحة أكبــر كثـيرً ا، وزيـادة للإبداع، والقراءة، والتمارين الرياضية، والتجارب.

**العيوب (أي لماذا لا؟):**

- قد تعثر على شركة أوبر التالية (فرصة <١٠٪).
- من يهتم؟ لن يتحقق هذا قبل ٧ أو ٩ سنوات. إن ظهرت أوبر (وعُرضت أسهمها للاكتتاب العام)، فلن يختلف الأمر كثيرًا.
- عدم عقد المزيد من الصفقات، ولكن من يهتم؟ * تناول العشاء مع ٥ أصدقاء قد يصلح الأمر.
* منشــور واحــد علــى المــدونة (للحصـول علـى الأفكـار مـن القراء) قد يصلح الأمر.
* ولا واحــدة مــن أفضــل صــفقاتي (شـيب، شـوبيفي، أوبـر، تويتــر،

فيسـبوك، علـي بـابا وغيرهـا) أتـت مـن التقـديمات الترويجية من معارفي.
**إن جربت الأمر لأسبوعين، فكيف أضمن النجاح:**

- لا أشاهد حتى رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بالشركات الناشئة (الجديدة).
- لا مكـــالمات جماعيـــة. [اكتـب] "عطلـة مـن الاتصـالات الجماعيـة" اضـغط لإرسـال بريـد إلكتـروني أو تواصـل مـع مساعدي في نهاية اليوم.
- قـــدم "ســاعات عمـل" [إضـافية] أيـام الجمعـة [مـن أجـل المحافظ الاستثمارية الحالية].

---

وقد أدركت في النهاية أنه: إن أعددت سياسات من أجل تجنب الشركات الناشئة لأسبوعين، فسيستمر هذا النظام لفترة طويلة.
كما يمكنني أن أجعل الأمر شبه دائم وأحصل بحق على "عطلة من الشركات الناشئة".

والآن، حان دورك: ما الذي تحتاج إلى أخذ عطلة منه؟

**التحدي الذي أقدمه لك: اكتب أسئلة "ماذا لو؟"**

**"أنا رجل مسن وأعرف الكثير من المشكلات، ولكن معظمها لا يحدث أبدًا".**
مارك توين

**"من يعاني قبل أن تكون المعاناة ضرورية، يعاني أكثر مما هو ضروري" .**
سينيكا

في هذه الليلة، أو صباح الغد، فكر في قرار تؤجله، وتحدَّ أسئلة "ماذا لو" الغامضة التي تقيدك. فإن لم يحدث هذا الآن، فمتى؟ إن لم تغير الوضع الراهن، فكيف ستبدو حياتك وتوترك بعد ٦ أشهر؟ أو بعد عام؟ أو بعد ٣ أعوام؟ ومن ممن حولك سيعاني أيضًا؟

آمـل أن تعثـر علـى القـوة اللازمـة لقـول "لا" عنـدما تكـون ضـرورية. وأنـا أتـوق للقيـام بـالمثل، والـوقف وحـده هـو مـا سيجعلني أعلم إن نجحت في ذلك أم لا. ولكن حتى الآن، أصبحت الأمور أفضل كثيرًا مما كنت أتخيل.

مـا الـذي سـأقضي وقتـي فـي فعلـه بعـد ذلـك؟ المزيـد مـن التجارب

الجنونية والمشروعات الإبداعية، بالطبع.
ستصبح الأمور جنونية.
ولكـن، الأهـم -كـيف يمكنـك أن تسـتغل الفرصـة لتحسـين الحياة؟

لكـي تجتـاز كـل يـوم، هـل سـتفعل مـا فعلـه ذلـك المحـامي المـذكور فـي كتـاب اعمـل أربـع سـاعات فقـط فـي الأسـبوع الـذي تخلـى عـن الحيـاة المحمومـة وأنشـأ شـركته الخاصـة الرائعة في البرازيل؟ أم ستجوب العالم مع أسرتك لما يزيد على الألف يوم؟ أم ستتعلم لغات جديدة أو تعمل عن بعد فـــي أكثـر مـن ٢٠ دولـة بينمـا تنشـئ شـركة هائلـة؟ جمـيع الاحتمالات مفتوحة أمامك. أنا أعلم هذا لأن كل ما سبق يمثل دراسات حالة حصلت عليها من قرائي. ويمكن تحقيق كل ما سبق؛ حيث إن الخيارات لا حدود لها عمليًّا.

لـــذلك، ابـدأ بتـدوينها، وتعمـق فـي مخـاوفك، وسـتجد أن الوحوش الذهنية عبارة عن فزاعات عديمة الضرر. وفي بعض الأحيان، لا يتطلب الأمر سوى ورقة وبضعة أسئلة لإحداث طفرة.

مــاذا لـــديك لتخســره؟ مــن المـرجح أنـك لا تمتلـك شـيئًا لتخسره.

# الجزء الثالث

# الحكمة

**"الصراع ينتهي عندما يبدأ الامتنان".**

ــــ نيل دونالد وولش

**"ليس هناك طريق إلى السعادة؛ فالسعادة هي الطريق".**

ــــ ثيت نات هانه

**"ما تسعى إليه يسعى إليك".**

ــــ جلال الدين الرومي

# بي. جيه. ميلر

[قُرب نهاية حياتك]، من الممكن أن تتخلى عن الكثير من القواعد التي تحكم حياتنا اليومية ؛ لأنك تدرك أننا نعيش بالفعل وفق نظام مجتمعي، وأن الكثير مما يستنفد معظم أيامنا ليس النظام الكوني الطبيعي؛ فنحن جميعًا نتوه في بنية استعلائية ابتكرناها نحن البشر

بـــــــــــــي. جيـــــــــه. مـــــــيلر (تويتـــــــــر)
@ZENHOSPICE, ZENHOSPICE.ORG

إخصـائي رعايـة تلطيفيـة بجامعـة كـاليفورنيا بسـان فرانسـيسكو ومسـتشار لمسـتشفى زيـن هوسـبيس بـروجيكت فـي سـان فرانسـيسكو.
وهـو يفكـر تفكيرًا عميقًا في كيفية توفير نهاية كريمة وسلسة لحياة مرضاه.

بي. جيه. ميلر خبير في الموت، ومن خلال ذلك تعلم كيف يمكننا تحسين حياتنا تحسنًا كبيرًا، وغالبًا ما يكون هذا عبر تغييرات صغيرة.
وقد أشرف على ما يقرب من ١٠٠٠ حالة موت أو ارتبط بها، وقد رصد أنماطًا يمكننا جميعًا التعلم منـها، وقـد تعـرض لبتـر ثلاثـة أطراف مـن أطرافـه نتيجـة تعرضـه لحادثـة صـدمة كـهربية فـي الجامعـة. وقـد كـانت محادثتـــه علـــى مـــوقع تيـــد ٢٠١٥ بعنـــوان "What Really Matters at the End of Life" ضـمن المحـادثات الخمـس عشرة الأعلى مشاهدة على موقع تيد في ٢٠١٥.

"لا تصدق كل شيء تفكر فيه".

كـانت هـذه إجابـة بـي. جيـه. عـن سـؤال: "مـا الـذي سـتضعه علـى لوحـة إعلانـات؟"، فلـم يكـن متأكـدًا مـن المصـدر لكنـه نسـب المقولـــة إلـى ملصـق مكتـوب علـى مِصَد إحـدى السيارات، وفي نهاية هذه اللمحة عن بي. جيه. سترى مدى حبه لهذا النوع من العبث.

التحديق إلى النجوم كنوع من العلاج

"**عندما تكون في صراع مع أي شيء، انظر لأعلى، وتأمل سماء الليل لدقيقة** وأدرك أننا جميعًا على الكوكب نفسه في الوقت نفسه.
وعلى حد علمنا، نحن الكوكب الوحيد الذي على سطحه حياة كحياتنا في أي مكان قريب، ثم ابدأ في النظر إلى النجوم، واعلم أن النور الذي يصل لعينيك هو نور قديم؛ إذ إن [بعضًا من] النجوم التي تراها لم تعد موجودة بحلـول وقـت وصـول النـور إليـك. إن مجـرد تـأمل الحقـائق المجردة للكون أمر كافٍ لإثارة مشاعري، وإبهاري، وإثارة خوفي، ووضع كل المخاوف العصبية في نصابها الصحيح بطريقة أو بأخرى. يحدث هذا مع كثير من الناس - عندما تقـف علـى حافـة أفقـك، علـى عتبـة المـوت، قـد تكـون أكثـر تناغمًا مع الكون".

**تيم فيريس**: إد كوك يفعل أمرًا مشابهًا على نحو مفاجئ، وقد بدأتُ القيام بتنفيذ تقنية "علاج النجوم" كل ليلة بقدر استطاعتي، والآثار أكبر بكثير من الجهد المبذول.

الاستمتاع بالقابلية للفناء

فيمـــا يلـــي إجابـــة بـــي. جيـــه. عـــن ســـؤال: "مـــا أكثـــر شـــيء اشتريته مؤخرًا بمائة دولار أو أقل كان له تأثير إيجابي على حياتك؟".

"ســأشير علــى الأرجــح إلــى زجاجــة عصــير عنــب فــاخر مــن مقاطعـــة ســـونوما، فلقـــد كـــانت بمثابـــة عمـــل فنـــي لآنـــدي جولدزوورثي، أو أي شخص يستمتع بأي شيء زائل. السحر الموجود في زجاجة عصير، والحرفية، وكل العمل الداخل فيـها ...أنـا فـي الـواقع أجـد الاسـتمتاع بحقيقـة أنـها فانيـة وزائلـة أمـرًا مفيـدًا للغايـة؛ فـأنا أسـتفيد كثـيرًا مـن زجاجـة عصير جميلة، ليس فقط بسبب المذاق والانتعاش، ولكن أيضًا بسبب رمزية الاستمتاع بشيء يزول".

إليك سببًا جيدًا للتشكيك في اعتقادك بعدم قدرتك على فعل أمور معينة

كن صبورًا مع هذا واقرأ الموضوع بأكمله؛ فالأمر يستحق القراءة. لقد ساعدت سكوادريا لتجارة الدراجات النارية بي. جيه. أيضًا في مهمته هذه التي تبدو مستحيلة.

تيم: "أكره التركيز على شيء ربما يكون سطحيًّا، لكنك قلت لتوك: "تركب دراجتك النارية" في سياق الحديث. اعذرني إن بـدا سـؤالي غـريبًا، لكـن لـديك ثلاثـة أطـراف متضـررة [مبتورة في الواقع]. فكيف لك أن تركب دراجة

نارية؟".

**بي جيه:** "أتعرف؟ لقد كان هذا حلمًا يراودني منذ أمد بعيد، وقد حققته مؤخرًا".

تيم: "تهانينا؛ هذا رائع. أنا فقط ينتابني فضول بشأن كيفية القيام بهذا".

**بي. جيه:** "شكرًا لك. يسعدني أن تطرح عليَّ هذا السؤال. الرجـل الـذي سـاعدني علـى تحقـيق هـذا الحلـم - رانـدي - أصــــبح مــريضًا لـــديَّ ومقـــيمًا لـــدينا فـــي مســـتشفى زيـــن هوسبيس بروجيكت بعد وقت قصير من تعديل دراجتي البخارية. هذه القصة تحتوي على الكثير يا صديقي.

"أنا أحب نظام العجلتين، وأحب هذا النمط من الحياة دائمة الـدوران، وأحـب الإحسـاس الـذي يمـدني بـه، ولقـد أحببـت ركوب الدراجات، وأردت ركوب دراجة نارية، لكنني واصلت الذهاب إلى المتاجر، وكان الناس ينظرون إليَّ باستغراب، ولم أستطع العثور على ميكانيكي مستعد لأن يقدم على تلك تلك الخطوة ويحاول مساعدتي على تحقيق هذا.

"لقد صادف أن يعيش هنا [شمال كاليفورنيا] في تيبورون، شـخص يسـمى مـيرت لوويـل، وهـو بطـل قـديم فـي سـباق الدراجات البخارية، بل هو أسطورة في هذا العالم. أنا لا أعرف ما الذي ألهم ميرت، لكنه ميكانيكي بارع، وفي أثناء تقاعـده، انخـرط فـي العمـل علـى صـناعة مكونـات أطراف صـــناعية مـــهيأة لتثبـــيت ذراع علـى الـدراجة الـهوائية أو البخارية.

"وهكذا، كانت أول خطوة في حل المعضلة هي اكتشاف اختراع ميرت والتمكن جيدًا من استخدامه، وهو ما سمح لي بتثبيت ذراعي الصناعية بمقود الدراجة بطريقة فعالة للغاية".

تيم: "كيف يتم تعديل أدوات التحكم اليدوي؟".

**بي. جيه:** "راندي وجد حلًّا لهذا .. لقد صنعت شركة أبريليا نمـوذجًا يسـمى ألمـانا؛ وهـو بـلا مقبـض تعشـيق، فـهو فـي الأساس ناقل حركة تلقائي؛ وبالتالي فإنه يؤدي العمل دون مقبض تعشيق وتغيير للتروس، وهكذا فقد تم حل جزء آخر من المعضلة؛ ثم اكتشف راندي طريقة لتوصيل المكابح - الأمامية والخلفية بنسب معينة - برافعة واحدة. ومن ثم فـــأنا لا أفعـــل شـيئًا بقـدمي الصـناعية باسـتثناء الإمسـاك بالـــدراجة. ولا أفعـــل شـــيئًا بـــذراعي الصـناعية باسـتثناء الإمســـاك بالـــدراجة. وكـــل التحكـــم يكـــون بيـــدي الـــيمنى؛ فالمكابح تكون رافعة واحدة، ثم بنى راندي هذا الصندوق ونقل كل أدوات التحكم -إشارات الدوران، والبوق، وسائر الأشـياء الأخـرى - إلـى الجـانب الأيمـن مـن الـدراجة علـى مسافة مناسبة بحيث يمكن لإبهامي الوصول إليها. وبذلك أصبح لديَّ ذراع الوقود، ورافعة

الفرامل، ثم صندوق إشارة الدوران، وأتحكم فيها جميعًا بيد واحدة".

تيم: "هذا أمر رائع".

**بي. جيه**: "هذا هو كل ما في الأمر".

تيم: "يجب أن أتوقف هنا للحظة وأسأل كل من يستمع إلينا: أي أعذار واهية لديك تمنعك من السعي نحو ما تريد؟ مـن فضـلك اكتـب لنـا، وأخبرنـا علـى شـبكات التواصـل الاجتماعي؛ لماذا هذه أعذار حقيقية ذات عواقب سيئة. يا إلهي، هذه قصة عظيمة بحق".

معجزة كرة الثلج

يصف بي. جيه. الاستيقاظ في وحدة حروق بعد التعرض لصعق كهربائي في الكلية وفقدانه ثلاثة أطراف. "وحدة الحروق مكان له خصوصية - مكان بشع، فالألم الذي يعانيـه المرضـى مـدمر للـروح المعنويـة، والعمـل فـي وحـدة حـروق أمـر صـعب للغايـة؛ فالمرضـى لا يمكثـون عـادة فـي وحـدة الحـروق وقـتًا طويـلًا بالقـدر الـذي يمكثـه الطبـيب. والشيء الذي عادة ما يقتل ضحايا الحروق بعد نجاتهم من الصدمة الأولى هو العدوى، ولذا فإن وحدات الحروق هي بيئـات معقمـة للغايـة؛ فكـل شـخص يرتـدي معطـفًا طبـيًّا، وقناعًا، وقفازًا.
وعلى مدار الأسابيع العديدة الأولى، كان مسموحًا بأن يتواجد شخص واحد فقط معي في الغرفة في المرة الواحدة.

"أنت منعزل عن كل شيء؛ فليس هناك نهار أو ليل، فلم تكن هناك نافذة في غرفتي. وحتى عندما يكون الناس بجانبك، يكـون هنـاك كـل هـذا الـرداء الخـاص الـذي يحـول بينـك وبينـهم. ومـن ثـم فـلا توجـد علاقـة بينـك وبـين العـالم الطبيعي، ولا يمكنك لمس أي شيء، كما أنك تعاني قدرًا كبيرًا من الألم بالطبع، وهو بالضرورة لا يمثل أي نوع من المكافأة لاهتمامك بأي شيء -هذا ليس مضحكًا.

"كان ذلك في نوفمبر. وفي وقت ما من شهر ديسمبر - ربما أول يناير - كانت هناك ممرضتان بالتحديد شعرت بقربهما إليَّ، وربما كانت واحدة منهما [التي جلبت لي كرة الثلج]. [كانت إحداهما تسمى] جوي فاركارديبون. ربما كانت جوي. لقد كانت تمطر ثلجًا في الخارج، ولم أكن أعرف هذا.

"كانت لديها هذه الفكرة الرائعة بأن تحضر لي خلسة كرة ثلج كي أشعر بالثلج. يا إلهي، لقد كان شيئًا رائعًا. يا له من شيء صغير بسيط، أليس كذلك؟ لكنها وضعت كرة الثلج فـي يـدي، وكـان الإحسـاس بتبـاين هـذا الثلـج

البـارد علـى جلدي المحترق الهش - الجلد الملتهب القبيح - ومشاهدته وهـو يـذوب ومشـاهدة الثلـج يتحـول لمـاء، هـذه المعـجزة البسـيطة، كـان أمـرًا رائـعًا بالنسـبة لـي. وقـد جعـل هـذا مـن الواضح جليًّا لي أنه مادمنا ككائنات بشرية موجودين في هـــذا الجســـم، فنحـــن كـــائنات حسـاسـة. وإذا انعزلنـا، وإذا اختنقت حواسنا، فسنختنق بدورنا. لقد كانت هذه أعظم لحظة علاجية يمكنني تخيلها.
"لم أكن أتخيل هذا على الإطلاق. أولًا، الإحساس، مجرد الإمسـاك بكـرة الثلـج هـذه، إلـى جـانب المنظـور المتأصـل الضـمني الـذي سـاعدتني الكـرة علـى امتلاكـه. وهـو أن كـل شـيء يتغير . الجليد يصبح ماء. الجليد جميل لأنه يتغير. الأشـياء تتلاشـى. وقـد بـدا جميـلًا أن أكـون جزءًا مـن هـذا العالم الغريب في تلك اللحظة. لقد شعرتُ بأنني جزء من العـالم مـرة أخـرى، ولسـت منـعزلًا عنـه. لقـد كـانت تجربـة رائعة".

### قوة الصدق والإنصات

ســـألتُ بـــي. جيـــه: "إذا تـم اسـتدعاؤك كطبـيب أو مرشـد لشخص عانى إصابات تشبه الإصابات التي تعرضت لها، فكيف ستكون طبيعة كلامك معه؟ أو ما المصادر أو الكتب أو الأشياء الأخرى التي ستنصحه بها؟، "فأجاب قائلًا:

"أعتقد أنني سأقع في مشكلة عندما أحاول تحضير فكرة مسبقة فيما يخص إسداء النصائح. ففي كثير من الأحيان، لا يكـــون هـــذا هـو المطلـوب؛ فـالأمر يتعلـق أكثـر بـالمودة والصـدق؛ ولـذا ردًّا علـى سـؤالك، فـأنا عنـدما أدخـل غرفـة هؤلاء الأشخاص، أكون حاضرًا بكامل كياني وأستفيد من أي سؤال لديهم؛ لكنني أعتقد أن معظم تأثير الزيارة يتمثل فـي مجـرد الزيـارة، مجـرد التواجـد مـعًا وإظـهار أن هنـاك آخرين يمتلكون أيضًا هذا الجسد المعاق".

**تيم فيريس**: منذ أن تحدثت مع بي. جيه، لاحظت كيف أن هذا ينطبق على نواح عديدة. فلكي "تعالج" مشكلة شخص ما، فأنت لا تحتاج في كثير من الأحيان إلا إلى الاستماع إليه بتعاطف. وحتى على وسائل التواصل الاجتماعي أو مدونتي، أدركت أن معرفة الناس أنك تنصت لهم -تقدرهم، بشكل جماعي - هو أهم من الرد على كل شخص. فعلى سبيل المثال، أنا أحيانًا أضع نقطة قبل اسم القارئ عندما أجيب على شخص ما على تويتر (مثلًا، Widgett@، هذا سؤال جيد، والإجابة هي ...)، كي تتسنى للجميع رؤية الرد، وبـرغم أنـي لا أسـتطيع الـرد علـى الجمـيع، فـإن هـذا يظـهر أنـي أنتبـه لتعليقـات المـدونة وإجـابات تويتـر. فـهذا يعنـي ببساطة "أنني أراك".

**• إذا قال لك نزيل منطوٍ في بمستشفى : "أعطني من واحد لثلاثة أشياء يمكنني مشاهدتها أو فعلها أو تعلمها أو النظر إليها، إلخ، دون تفاعل مع بشر"، ماذا ستكون إجابتك؟**

"أعتقـد أنـي سـأضع كتـاب صـور لرسـومات مـارك روثكـو أمامـه، وسـأجعله يسـتمع علـى الأرجـح إلـى أي موسـيقى لبيتـــهوفن، وســيكون الشــيء الثــالث علــى الأرجــح هــو التحديق إلى الفضاء".

**• الفيلم الوثائقي المفضل لك؟**

" Grizzly Man ، أو أي عمل فني لا أعرف ما إذا كان يتعين عليَّ أن أبكي أم أضحك هستيريًّا وأنا أشاهده، فأنا أحب هذا الشعور؛ حيث تذهب فيه في كلا الاتجاهين ولا تعرف حتى ما العاطفة الصحيحة. فهناك شيء ما يجذبك وينفرك في الوقت نفسه. لقد كانت هذه التجربة التي مررت بها وأنا أشاهد ذلك الفيلم: ولذا أعتقد أنه فيلم رائع".

أحيانًا يكون الكعك أفضل علاج

بالنسبة للمرضى النزلاء الذين على عتبة الموت، لا تكون المحـادثات الوجوديـة الكبـيرة هـي دائـمًا العـلاج المطلـوب؛ فأحـد البـدائل الفعالــة علــى نحـو غـريب يتمثـل فـي إعـداد الكعك معًا.

"مجرد الاستمتاع البسيط بشم رائحة الكعك. الرائحة رائعة للغايـــة، [وتـــأثيرها مشـــابه لتـــأثير كـــرة الثلـــج]؛ حـــيث تتـــم مكـــافأتك لكونـــك حـــيًّا ولأنـــك تعـــيش اللحظـــة؛ فشـــم رائحـــة الكعك لا يفيد حالة ما في المستقبل، لكنه إحساس عظيم في اللحظة الحاضرة، في حد ذاته، ولا يفيد شيئًا. وهذا شيء آخر ينطبق على الفن؛ فالفن هدف في حد ذاته - الفن والموسيقى والإيقاعات الحركية. إن جانبًا من متعة هذه الأشياء يعود إلى عبثيتها، ومجرد الاستمتاع بحقيقة غريبة بخصوص عالم ربما يكون بلا معنى ومدى روعة هذا. ومن الطرق التي تعيننا جميعًا على العيش بحق إلى أن نموت هو أن نثمن تلك اللحظات الصغيرة".

**• نصيحة لنفسك لو كنت تبلغ الثلاثين من العمر؟**

"دع الأمور تأخذ مجراها. أنا أعني أن آخذ الحياة بجدية، لكنني أحتاج إلى أخذ أشياء مثل المرح والعبثية بجدية شديدة... هذا ليس معناه أن أكون سطحيًّا، لكنني أعتقد أنني كنت بطريقة ما سأشجع نفسي على أن أصرف عن ذهني

الكثير من الأشياء وأعيش تلك المرحلة من حياتي وألا أتظاهر بأنني أعرف إلى أين يسير كل شيء؛ فأنت لست بحاجة لمعرفة إلى أين يسير كل شيء".

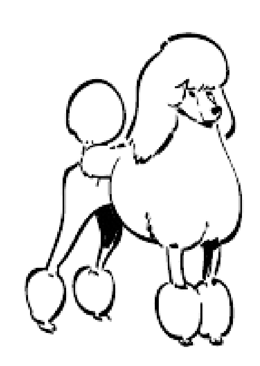
## ماريا بوبوفا

إذا كنت تبحث عن صيغة للعظمة، فهذا على ما أعتقد أقرب ما سنصل إليه يومًا: المثابرة المدفوعة بحب عميق للعمل

"

الحياة عملية مستمرة من الوصول إلى ماهيتنا

"



ماريا بوبوفا (تويتر @BRAINPICKER, BRAINPICKINGS. ORG )

كتبـــت لمطبوعـــات مثـــل مجلــة أتلانتــك وجريــدة نـــيويورك تـــايمز ، لكننـــي وجـــدت أن أروع مشــاريعها هــو BrainPickings.Org. تأســـــس المـــــوقع فـــي ٢٠٠٦ كنشـــرة بريدية أسبوعية لسبعة أصدقاء، لكن الآن يزوره ملايين القراء كل شهر. براين باكنجز هو عمل امرأة واحدة أنشأته بدافع الحب - وهو استكشاف لكيفية العيش وما يعنيه أن تقــود حيــاة جيــدة، وهــي عــادة مــا تقــرأ كتــابًا فــي الــيوم، وتســتخلص أكثــر الحكــم الخالــدة والــهادفة التــي تســتحق التذكر والمشاركة. وتتمتع "ماريا" بأداء وإنتاج رائعين.

الحيوان الرمزي: كلب البطباط

خلف الكواليس

ماريا لديها وشم على أحد ساعديها (يشبه كثيرًا وشم ريان هوليداي) يقول: "ما يجب أن تركز عليه:" مع دائرة أسفله تشبه دائرة إصابة الهدف، وفي منتصف الدائرة بالضبط، توجد كلمة "سعيد". تقول ماريا: "هذا الرسم للفنان مارك جونز، والذي كنت أعلقه على حائطي لسنوات. وعندما كنت أمر بفترة صعبة للغاية من حياتي، قررت أن هذه واحدة مــن تلــك الحقــائق الــهائلة البســيطة التــي ننســاها بســهولة، وتعويذة رائعة مختلفة يتعين أن أنتبه لها. ولجعلها ملازمة لي قدر الإمكان في بداية كل يوم، وضعتها على ذراعي".

أحيانًا، تكون أفضل وسيلة للرفض هي عدم الرد

**"لماذا أبذل جهدًا في تفسير أن شيئًا ما غير مناسب، إذا كانوا هم لم يبذلوا جهدًا في تحديد إذا ما كان هذا الشيء مناسبًا؟" .**

كان من الممكن أن تقضي ماريا اليوم بطوله وهي تجيب على عروض البيع السيئة برفض مؤدب. أنا أفكر في سياستها المذكورة أعلاه كثيرًا. هل أخذ الشخص ١٠ دقائق ليقوم بالتقييم اللازم؟ هل يهتم بالتفاصيل؟ إذا لم يفعل ذلك، فلا تشجع المزيد من عدم الكفاءة من خلال الاهتمام بالعرض، فهؤلاء المهملون في شهر العسل [في البداية] سيزدادون سوءًا فيما بعد. للاطلاع على مثال مرح بشأن كيفية رصد الانتباه إلى التفاصيل، اكتب في محرك بحث جوجل . "David Lee Roth Ferriss" عادة ما يضع نيل شتراوس في نهاية إعلاناته الوظيفية على موقع كريجزليست "لا ترد برسالة بريد إلكتروني، اتصل بـ [رقم هاتف] واترك رسالة صوتية فيها أوب وج". أي شخص يرد عن طريق البريد الإلكتروني يُرفض. وكذلك لا تستسلم للرد على الجميع من باب الإحساس بالذنب. تقول ماريا: **"الإحساس بالذنب أمر مثير، لأن الذنب هو الوجه الآخر للوجاهة، وكلاهما سبب خطأ للقيام بالأمور".**

حول رفض جاذبية التحقيقات الإعلامية

"الظهور على شبكة سي إن إن لدقيقتين قد يجعل جدتك فخورة بك، لكن إذا كان السفر والاستعداد واللوجستيات تستهلك ٢٠ ساعة من وقتك؛ ما يؤدي إلى تعطل كتابتك (و) وعدم افتخارك بالنتيجة في النهاية، فربما الأمر لا يستحق هذا. في كثير من الأحيان **أعتقد أن التناقض يأتي من أن قبول الطلبات التي تتلقاها يكون على حساب جودة العمل نفسه - وهو السبب وراء تلك الطلبات في المقام الأول** - وهذا ما عليك أن تحميه دائمًا".

**تيم فيريس**: هذا تحديدًا هو السبب في أنني أوقفت تقريبًا جميع استثماراتي، ومحاضراتي، ولقاءاتي الحوارية. وقد ذكرت ماريا كيف اعتاد طبيب الأمراض العصبية والكاتب الشهير الراحل أوليفر ساكس تعليق "ورقة على الحائط بجانب مكتبه مكتوب عليها بأحرف كبيرة "لا!" مع علامة تعجب، ولقد كان هذا لتذكير نفسه برفض الدعوات التي تنتقص من وقته المخصص للكتابة".

## • ما النص الذي ترجع إليه مرارًا وتكرارًا؟

"الآن - وهذه الإجابة قد تختلف بعد تسعة أعوام - يوميات "هنري ديفيد ثورو". وبالحديث عن التفاعل بين العالم الخارجي والعالم الداخلي، لا يوجد من يكتب عن الحوار الدائم بين العالمين أفضل منه. فهناك الكثير جدًّا - وأعني الكثير جدًّا - من الحقائق الخالدة الكونية في تأملاته الخاصة حول كل شيء ابتداء من أفضل تعريف للنجاح إلى مخاطر الجلوس،

والتي كتب عنها قبل حوالي ١٥٠ سنة قبل أن نبدأ في قول "الجلوس هو التدخين الجديد"".

"كل هؤلاء الفنانين والكتاب الذين يشكون من مدى صعوبة العمـل، ومـدى مشـقة العمليـة الإبـداعية، وكـم أنـهم عبـاقرة معـذَّبون. لا تصـدق هـذا.. كـأن الصـعوبة والعنـاء والعـذاب ستضفي الجدية على عملك المختار. إن القيام بعمل عظيم لأنك ببساطة تحبه يبدو - في ثقافتنا - عملًا ضعيفًا، وهذا قصـور فـي ثقـافتنا، ولـيس فـي اختيـار الفنـانين لأعمالـهم". وهذا ما ذكرها بإحدى فقرات يوميات ثورو التي كتبها في مارس ١٨٤٢:

يقول ثورو: "لن تجد أن العامل الكفء بحق يزحم يومه بالعمل، لكنه يؤدي مهمته على مهل محاطًا بهالة واسعة من الارتياح والسكينة، فسيكون هناك هامش كبير للاسترخاء في يومه، ويكون جادًّا فقط في الحفاظ على حبات الوقت، ولا يبـــالغ فـي قيمـة القشـور". فكـر فـي مـدى جمـال هـذه الاســتعارة مـــن أجـــل عـدم خلـط القشـور - الاسـتعدادات الظاهرية للإنتاجية مثل الانشغال أو جدول زمني ممتلئ أو مجيب آلي بارع - عدم خلط هذه الأشياء بالثمرة نفسها - لب وجوهر العمل الحقيقي الذي يتم إنتاجه، ثم يقول بعد ذلك: "هؤلاء الذين يعملون كثيرًا لا يعملون بجد". إنني أحب هذه المقولة".

"إن ثقـافتنا هـي ثقافـة ننـهك فيـها قوانـا لكـي نحصـل علـى قليل من النوم كنوع من وسام الشرف الذي يمثل أخلاقيات العمل أو الصلابة أو قيمًا أخرى - لكنه في الحقيقة قصور عميق كامل في الأولويات واحترام الذات".

ولكي نذكر أنفسنا بهذا "القصور العميق"، قمت أنا وماريا وسـتة ضـيوف آخـرين علـى الأقـل فـي هـذا الكتـاب بقـراءة كتاب On the Shortness of Life لسينيكا ووصينا الآخرين بقراءته.

الصورة العلوية لحساب ماريا على فيسبوك، وقاعدة جيدة يتعين الالتزام بها

"يجب أن تكون هذه قاعدة أساسية للإنترنت (وللطبيعة الإنسانية): إذا لم يكن لديك الصبر لقراءة شيء ما، فلا تدع غطرستك تعلق عليه".

أخذ الملاحظات - استخلاص الدرر

أنا وماريا لدينا عملية متطابقة تقريبًا لأخذ الملاحظات فيما يخص الكتب: "أميز أجزاء الكتاب في تطبيق كيندل على الآي باد، ثم أستخدم خاصية على موقع

أمازون يمكنك من خلالـها رؤيـة الملاحظـات والأجزاء الممـيزة التـي أجريتـها علـى تطبـيق كينـدل علـى سـطح مكتـب جـهازك الشـخصي، فأنسـخها مـن تلـك الصـفحة وألصـقها فـي ملـف إيفـرنوت للاحتفاظ بكل ملاحظاتي عن كتاب معين في مكان واحد، كما أنني آخذ لقطة شاشة لصفحة معينة على تطبيق كيندل مـع الفقـرة التـي ميزتـها، ثـم أرسـل لقطـة الشـاشة تلـك إلـى البريد الإلكتروني الخاص بتطبيق إيفرنوت لأنه تطبيق - كما تعلم - لديه خاصية التعرف الضوئي على الحروف؛ ولذا عنـدما أبحـث فيـه، فإنـه سـيبحث أيـضًا عـن النـص داخـل الصـورة. وهكـذا فـأنا لسـت مضـطرة للانتـهاء مـن الكتـاب لاسـتكشاف جمـيع ملاحظـاتي .. ولـذا فـأنا أحـب إيفـرنوت، وأستخدمه منذ سنوات، ولا يمكن أن يمضي يوم دون أن أستخدمه".

إذا كانت ماريا تقرأ كتابًا ورقيًّا وأضافت ملاحظاتها إلى الـهوامش، فـهي تضـيف أحيـانًا "ل. غ" للإشـارة إلـى "لغـة جميلة". وأنا أستخدم "ع" كاختصار لـ "عبارة" للإشارة إلى الشيء نفسه. كما أن كلينا يصنع فهارسه الخاصة به في بداية الكتب على صفحات يكون أغلبها فارغًا، مثل صفحة العنوان. وهذا يجعل استعراض الكتاب لاحقًا أكثر سرعة. فعلى سبيل المثال، ربما أكتب "ع ٨،١٢،١٩،٤٧" للإشارة إلى الصفحات التي وجدت فيها عبارات عظيمة، وأضيف المزيد من الصفحات كلما قابلتني عبارات عظيمة أخرى.

## القراءة في أثناء الحركة

تقضي ماريا معظم الوقت المخصص للقراءة المطولة في الجـيم علـى الآي بـاد، ويكـون أول اختياراتـها آلـة التمـرين البيضـاوية، حـيث تقضـي تـدريبًا متقطـعًا عـالي الكثافـة . (HIIT) والخطـة ب لأمـراض القلـب هـي العـدو السـريع (والذي يعوق القراءة، وهذا هو سبب أنه الخطة ب)، أما الخطـة ج فـهي حبـل القـفز. مـاريا تسـافر ومعـها حبـل قـفز متين.

## عندما تكون في شك، أرضِ نفسك

"عندما كتب كيرت فونيجوت "اكتب لترضي شخصًا واحدًا فقط"، فما كان يعنيه في الحقيقة هو أن تكتب لنفسك. لا تحاول أن ترضي أي شخص سوى نفسك ... فاللحظة التي تبدأ فيها في فعل شيء ما من أجل الجمهور، تكون قد فقدت الهدف النهائي لأن إنجاز شيء مُرضٍ يدوم لفترة طويلة يتطلب - قبل كل شيء - الحفاظ على الحماس تجاه هذا الشيء ... عندما تحاول أن تتنبأ بما سيتهم به

[الجمهور]، وتساير الأمر لملاءمة تلك التوقعات، فستبدأ بعد وقت قصير في بغضه وستصبح ساخطًا عليه - يبدأ هذا في الظهور في العمل. فعندما تبغض العمل، دائمًا ما يظهر هذا في العمل . وليس هناك في الواقع ما هو أقل متعة من قراءة شيء مكتوب بسخط".

**تيم فيريس**: لإبقاء الأشياء ممتعة بالنسبة لي، أدرج في كتبي نكتًا وجملًا من سلسة أفلام Star Wars لا يفهمها سوى عدد قليل من أصدقائي. في كتابThe 4-Hour Body، كان هناك سطر أصاب المحررين بالجنون: "لأنني رجل، امتزج". هذه قصة طويلة.

**• من بين ٤٦٠٠ مقالة على موقعBrain Pickings ، ما الذي تنصح ماريا بالبدء به؟**

"The shortness of life: Seneca on Busyness and the Art of living Wide rather Living Long".
"How To Find your Purpose and Do What You Love".
"9 learnings from 9 year of Brain Pickings".

أي شـيء عـن آلان واتـس.
"لقـد غـير آلان واتـس حيـاتي ، وكتبتُ عنه بعض الأشياء".

**• ما أسوأ نصيحة رأيتها أو سمعتها في عملك أو مجال تخصصك؟**

“"اتبع أحلامك". من المستحيل أن تفعل هذا دون أن تعرف ذاتـــك، وهـــذا يتطلـــب أعـوامًا. أنـت تكتشـف "حلمـك" (أو الإحسـاس بالـهدف) فـي أثنـاء سـيرك فـي الطـريق، والـذي يوجهه جزءان متساويان وهما الاختيار والحظ".

**• ثلاثة أشخاص أو مصادر تعلمت منهم ماريا أو تابعتهم عن قرب العام الماضي؟**

“ثلاثة كتاب ومفكرين عرفتهم من خلال كتاباتهم الجميلة والمتعمقة للغاية، وأصبحوا منذ ذلك الحين أصدقاء أعزاء لي: كاتبة المذكرات والروائية وكاتبة المقالات داني شابيرو، والتـي هـي بمثابـة فيرجينـا وولـف عصـرنا الحـالي، وكـاتب العلوم الاستثنائي جيمس جليك، وعالمة الفلك والروائية وإخصائية الربط بين العلم والمجتمع جانا ليفن".

**• ما أفضل أو أقيم استثمار قمتِ به؟**

طبعة نادرة جدًّا لكتاب " Poems from William Blake’ s Songs of Innocence قام بتنفيذ الرسومات بها موريس سنداك.

قصير وجميل

"ثقافة الأخبار ثقافة تفتقر للدقة".

**• إذا كنتِ تضمنين أن كل مسئول عام أو قائد سيقرأ كتابًا ما، فماذا سيكون هذا الكتاب؟**

“بالطبع سيكون كتاب الجمهورية لأفلاطون. وأنا مندهشة من أن هـذا لـيس أحـد متطلبـات تقلـد المناصـب مثلمـا أن المعرفــة بالدسـتور أحـد متطلبـات الحصـول علـى الجنسـية الأمريكية بالنسبة لنا نحن المهاجرين الأمريكيين".

# جوكو ويلينك

جـــــوكو ويلينـــــك (فيســـبوك/تويتر @JOKOWILLINK : (JOCKOPODCAST.COM

هو أحد أكثر البشر المخيفين الـذين يمكنـك تخيلـهم؛ فـهو يزن تقـريبًا ١٠٥ كجـم تقـريبًا، وحاصـــل علـــى الــحزام الأســود فــي لعبــة

الجوجيتســـو البرازيليــة، والــذي اعتــاد التفــوق علـى ٢٠ مـن جنـود قـوات البحرية الأمريكية الخاصة (سيل) في التمرين الواحد، وهو أسـطورة فـي عـالم العمليـات الخاصـة، وعينـاه تنفـذان إلـى داخلك أكثر مما تنظر إليك. وقد كان لقاؤه معي هو أول لقاء حواري يجريه على الإطلاق، وقد أحدث عاصفة على الإنترنت.

قضى جوكو ٢٠ عامًا في البحرية الأمريكية وقاد الفريق التابع لقوات سيل Three's Task Unit Bruiser، وهو أكثر وحدة عمليات خاصة حصلت على أوسمة. وفور عودته إلى الولايات المتحدة من إحدى الحروب، خدم جوكو كضابط مسئول عن تدريب كل فرق القوات الخاصة في الساحل الغـــربي؛ حـيث يقـوم بتصـميم وتنفيـذ بعـض مـن أصـعب التدريبات القتالية وأكثرها واقعية في العالم.
وبعد تقاعده من البحرية ، شارك في تأسيس إيكولن فرونت، وهي شركة اسـتشارية فـي القيـادة والإدارة، وشـارك فـي تـأليف كتـابExtreme Ownership: How U.S Navy SEALs Lead and Win، الذي تصدر قائمة صحيفة نيويورك تايمز للكتب الأكثـــر مبـــيعًا.
وهـو الآن ينـاقش قضـايا متعلقـة بـالحرب والقيـــادة وإدارة الأعمـــال والحيـاة فـي مـدونته الصـوتية Jocko Podcast الحاصلة على أعلى التقييمات. كما أنه يمارس ركوب الأمواج بكثرة، وهو زوج، وأب لأربعة أطفال "ذوي همة عالية".

## الانضباط يساوي الحرية

ردًّا على سؤال "ما الذي ستضعه على لوحة إعلانات؟"، قال جـــوكو: "شـــعاري بسـيط للغايـة، وهـو "الانضـباط يسـاوي الحرية"".

**تيم فيريس**: تفسيري لمعنى هذا - من بين معانٍ أخرى - أنه يمكـــن اســـتخدام القـــيود الإيجابيـــة لزيـــادة الإرادة الحـــرة والنتـــائج المحسـوسـة.
قـد تبـدو أيـام الحريـة رائعـة، ولكنـها مقيدة بسبب التناقض المستمر الخاص بالاختيار (مثلًا، ما الـذي يجـب أن أفعلـه الآن؟") والإرهـاق النـاتج عـن اتخـاذ القرار (مثلًا، "ما الذي يجب أن أتناوله على الإفطار؟). وعلى النقـيض، شـيء بسـيط مثـل تمـارين رياضـية مخطـط لـها مسبقًا يكون بمثابة سقالة يمكنك من خلالها أن تتخطى وتقضي يومك بشكل أكثر فاعلية، وهذا يعطيك إحساسًا بالنشاط والحرية.
يضيف جوكو: "هذا يعني أيضًا أنك إذا أردت الحرية في الحياة - سواء كانت الحرية المالية، أو مزيدًا من وقت الفراغ، أو حتى الحرية من المرض والصحة السيئة - لا يمكنك تحقيق هذه الأمور إلا عبر الانضباط".

## "الاثنان واحد والواحد لا شيء".

هذا تعبير شائع بين قوات سيل. ويشرح جوكو هذا قائلًا: "هذا يعني أن "تحتفظ بنسخة احتياطية"". فإذا كان لديك اثنـان مـن شـيء واحـد، فـأنت سـتكسر أو سـتفقد أحـدهما، وفي النهاية سيتبقى لديك الآخر؛ أما إذا كان لديك واحد فقـط، فسـتفقده أو تخسـره، وسـتكون فـي مـأزق. إحـدى مقولات فرانز كافاكا المفضلة بالنسبة لي هي: "أن تمتلك شيئًا ولا تحتاج إليه، أفضل من أن تحتاج إلى شيء وأنت لا تمتلكه". فأين يمكنك التخلص من "نقاط عطل مفردة" في حياتك أو عملك؟ يضيف جوكو قائلًا: "ولا تكتف بوجود معـدات احتياطيـة وحسـب - بـل امتلـك خطـة احتياطيـة للتعامل مع حالات الطوارئ المحتملة".

## تعريض نفسك للظلام لرؤية الضوء

"أعتقـد أنـه لكـي تشـعر بالضـوء والسـطوع شـعورًا حقـيقيًّا، عليـك أن تـرى الظـلام، وأعتقـد أنـك إذا عزلـت نفسـك عـن الظلام، فلن تقدر - ولن تفهم بشكل كامل - جمال الحياة".

فــي ٤ يولــيو ٢٠١٦، بعثـت برسـالة نصـية إلـى جـوكو أشـكره فيــها علـى خـدماته، فتبــادلنا التحيــات، وســألته عــن حالـه وحال عائلته، فأجاب: "كل شـيء على ما يرام هنا، باسـتثناء أني أقرأ كتابًا عن مجزرة ماي لاي. يا له من كابوس! حمدًا لله على ما لدينا ...."

كل من حاورتهم في هذا لكتاب لديهم منهجيات للإنجاز، ومعظــم مــن حققــوا النجــاح علـى مـدار عقـود لـديهم أيـضًا منــهجيات لغــرس الامتنــان. يتـذكر جـوكو أصـدقاءه الـذين ضحوا بحياتهم في الحرب، وهو ممتن بحق لكل إشراقة شمس وكل ابتسامة وكل نفس، كما أنه يقوم عن عمد وعلى نحــو منتظــم بـالاطلاع علـى قصـص هـؤلاء الـذين تعرضـوا للرعب والمحن والظلام. إذا كنت ترغب في قراءة كتاب "مظلم" لرؤية الأمور في إطارها الص حيح، فإن كتابيْ If This Is a man ، و) The Truce عادة ما يتم دمجهما في مجلــد واحــد) لبــريمو لــيفي همــا مـن كتبـي المفضـلة، وقـد رشحهما لي منفذ الخدع ديفيد بلين، الذي كان هناك وشم علــى ذراعيــه بـرقم لـيفي فـي معسـكرات الاعتقـال النازيـة. عندما سألته: "ما الذي تعلمته من هذا الكتاب؟"، فقال: "كل شـيء".

إذا أردت أن تكون أقوى، فكن

**"إذا أردت أن تكون أقوى من الناحية العقلية، فالحل بسيط: كن أقوى، ولا تفكر كثيرًا في الأمر".**

هذه الكلمات التي قالها جــوكو ســاعدت أحــد المســتمعين - مـدمن مخـدرات - علـى الإقلاع بعد محاولات فاشلة عديدة. هذا المنطق البسيط مس وترًا حساسًا: "فالتحلي بقوة أكبر" هو - أكثر من أي شخص - قرار بأن تكون أقوى. فمن الممكن أن تكون "أقوى" علــى الفــور، بـدءًا مـن قـرارك التـالي. هـل تجـد صـعوبة فـي رفض تناول الحلوى؟ كن أقوى. اجعل هذا أول قراراتك. هــل تلتقـط أنفاسـك بصـعوبة؟ خـذ السـلالم علـى أيـة حـال. وكما ورد في السابق، لا يهم مدى كبر أو صغر بدايتك - إذا أردت أن تكون أقوى، فكن.

"امتلك زمام أمور عالمك إلى أقصى حد

" عندما كان جوكو قائدًا لإحدى وحدات مهام قوات سيل، كان القائد العام لكل قوات سيل في الساحل الغربي يعقد اجتمـــــاعات مـــــع كـــل قـــادة وحـــدات مـــهام ســـيل لتقـــييم احتياجات القوات ومشاكلهم، ثم يدفع بموارد لمساعدتهم: "كان (القائد العام لقوات سيل في الساحل الغربي) يتجول فــي الغرفــة لأنــه كــان يريــد الحصــول علـى تغـذية راجعـة مباشــرة مــن

قـادة الخطـوط الأماميـة.
هـؤلاء القـادة هـم نظـرائي، وكـان القائـد العـام يسـأل واحـدًا مـن القـادة: "إلام تحتاج؟"، وكان يقول القائد: "الأحذية طويلة الرقبة التي لـدينا مناسـبة فـي المنـاخ السـاخن، لكننـا نسـتعد لبيئـة أكثـر برودة؛ ولذا فنحن نحتاج إلى أحذية جديدة، ونحتاج إليها هذا الأسبوع قبل مجموعة التدريبات القادمة"، وكان القائد العام يجيب: "حسنًا. وصلت رسالتك"، ثم يسأل الشخص التالي، والذي يقول: "عندما نكون في معسكر تدريب في الصحراء ولا يوجد إنترنت، يكون رجالنا منعزلين عن العالم الخارجي. نحن نحتاج إلى شبكة إنترنت لا سلكية"، "حسنًا، وصلت رسالتك". يقول الشخص التالي: "نحن نريد المزيد من دعم طائرات الهيلوكوبتر في التدريب لأننا لا نحصل علـى عـدد كـافٍ منـها. نحـن فـي حاجـة حقيقيـة إلـى هـذا". فيوافق القائد العام على النظر إلى هذا أيضًا. وفي النهاية، كان يصل إليَّ. "كان القائد العام يقول: "جوكو، إلام تحتاج؟"، فكنت أقول: "نحن على ما يرام، سيدي". كانت الدلالة واضحة: إذا كانت لـدي مشـكلة، فسـأعالجها. سـأتعامل معـها ولـن أشـتكي. أنـا أمتلـك زمـام أمـور عـالمي إلـى أقصـى حـد، وقـد كـانت لـهذه الطريقة فائدة مزدوجة، فعندما كنت أحتاج إلى شيء ما بحق، فقد كان شيئًا مهمًّا، وكان شيئًا حقيقيًّا. وعندما كنت أقول للقائد العام: "أيها الرئيس، نحن نحتاج هذا هنا"، فقد كنـت أحصـل علـى هـذا الشـيء علـى الفـور تقـريبًا لأنـه كـان يعلم أنني أحتاج إليه بحق.

"لا يمكنك أن تلوم رئيسك على عدم إمدادك بالدعم الذي تحتـــاج إليــــه، فـــالكثير مـــن النـــاس ســـيقولون: "هـــذا خطـــأ رئيسـي".
لا، إنه في الحقيقة خطؤك لأنك لم تعلمه، لم تؤثر فيه، لم تشرح له بطريقة يفهم سبب حاجتك للدعم الذي تحتـاج إليـه بـالفعل.
هـذا هـو التملـك الأقصـى. تملـك الأمـر برمته".

سبب جيد للاستيقاظ مبكرًا

أنا أستيقظ وأبدأ يومي الساعة ٤:٤٥. فأنا يروقني امتلاك هذا الفوز النفسي على عدوي. بالنسبة لي، عندما أستيقظ في الصباح، فإنني - ولا أعرف لماذا - أفكر في العدو وما يفعله. أعرف أنني لم أعد في الخدمة، ولكن لا تزال تلك الصورة تدور برأسي: فأنا أتخيل أن هناك شخصًا ما يقبع متأهبًا في كهف ما، ويحمل مدفعًا رشاشًا في إحدى يديه، وفي الأخرى قنبلة يدوية. وهو ينتظرني، وسوف نتقابل. وعنـدما أسـتيقظ فـي الصـباح، أقـول فـي نفسـي: مـا الـذي يمكننـي فعلـه لأسـتعد لتلـك اللحظـة، والتـي سـتأتي حتـمًا؟ هذا يدفعني للنهوض من السرير".

**تيم فيريس** : هذه القصة أقنعت الكثير من المستمعين بأن ينهضوا مبكرًا لدرجة أن هناك هاشتاج باسم # 0445clubعلى تويتر، عارضًا صورًا لساعات يد، ولا يزال الهاشتاج مستمرًّا بعد أكثر من عام على بث اللقاء.

شاي الرمان الأبيض وخلافه

لا يتناول جوكو القهوة ولا أي شيء يحتوي على كافيين، والمشـروب الوحيـد الـذي يتناولـه أحيـانًا هـو شـاي الرمـان الأبيض ("... والذي أعتقد أنه سينال إعجابك"). لكن...
"[خلال] خدمتي الأولى في إحدى دول الشرق الأوسط، كنا نقوم بدوريات أطول في السيارات، وكان يوجد معي - في مجموعة من الجرابات معلقة أمام مقعدي - قنبلة صوت، ثم قنبلة صوت أخرى، ثم قنبلة يدوية متشظية - وهي القنبلة اليدوية التي تقتل الناس - ثم قنبلة يدوية متشظية أخرى، ثم في الثلاثة جرابات الأخرى مشروب رد بول، ورد بول، ورد بول".

تيم: "لكنك رجل جامح، وأنا أقولها من باب الإطراء. ما تأثير ثلاث علب رد بول عليك؟".
جوكو : "المزيد من الجموح".
**تيم فيريس**: جوكو لا يريد أن يكون بحاجة إلى الكافيين. ومن ناحية أخرى، هناك صديق آخر في قوات سيل يتناول وجبة واحدة فقط في اليوم، أرسل لي التالي:
"أعتقد أنه من المضحك أن يغضب بعض رجال (العمليات الخاصة) إذا لم يتناولوا مسحوق البروتين كل ساعتين.
لكنني سأملك ميزة كبيرة إذا أمكنني تحويل أي شيء إلى وقود - بما في ذلك القمامة، أو الاستغناء عن الطعام".

ما يصنع القائد الجيد

"الإجابة الفورية التي تتبادر إلى الذهن هي "التواضع"؛ لأنه يجـب أن تكـون متواضـعًا، ويجـب أن تكـون لـديك قابليـة للتـدرب ... لاحـقًا، عنـدما كنـت أقـود التـدريبات، كنـا نطـرد قائدين من كل فريق سيل لأنهما لم يستطيعا القيادة. وفي ٩٩٪ مـن الحـالات التـي تـم طردهـا، لـم يكـن السـبب متعلـقًا بقدرتهم على استخدام الأسلحة النارية، ولم يكن السبب أن قوامـهم البـدني لـيس جيـدًا، ولـم يكـن السـبب أنـهم غـير مأمونين؛ بل لقد كانت المسألة دائمًا متعلقة بقدرتهم على الإنصات وانفتاح عقولهم ورؤية أنه ربما تكون هناك طريقة أفضـل للقيـام بالأشـياء، وهـذا كلـه ينبـع مـن الافتقـار إلـى التواضع ...

"نحن نعرض أولئك الأشخاص إلى تدريب واقعي وصعب للغاية، وهذا أقل ما يقال عنه. إذا كان يشاهدنا أشخاص ممـن خضـعوا للتـدريب عنـدما كنـت أقـوده ، فـلا بـد أنـهم يضحكون الآن لأنه كان واقعيًّا للغاية. في الواقع، لقد كاد يصيبهم باضطراب ذهني. نحن نضع الكثير من الضغوط على هؤلاء الأشخاص ونثقل عليهم. القائد الجيد سيعود ويقول [شيئًا مماثلًا لما يلي]: "لقد تُهتُ. لم أتحكم في الأمر.
لم أقم بعمل جيد. لم أر ما كان يحدث. لقد انهمكت أكثر مما ينبغـي فـي هـذه المشـكلة التقنيـة الصـغيرة التـي كـانت تعترضني".
وهم إما يوجهون تلك الانتقادات إلى أنفسهم، أو يسـألون: "مـا الخطـأ الـذي ارتكبتـه؟"، وعنـدما تخبـرهم، يومئون برءوسهم ويخرجون دفتر ملاحظاتهم ويدونون ملاحظات. هؤلاء هم من ينجحون ويفهمون الأمر بشكل صحيح. أما المغرورون الذين يفتقدون إلى التواضع، فلا يقبلون النقد من الآخرين - ولا يمكنهم حتى القيام بتقييم ذاتي أمين لأنهم يعتقدون أنهم يعرفون بالفعل كل شيء. ابق متواضعًا، وإلا فستتعرض للإذلال".

حول أهمية الانفصال عن الموقف

"كنت على الأرجح أبلغ ٢٠ أو ٢١ عامًا. كنت في أول كتيبة سيل أنضم لها، وكنا موجودين على منصة استخراج نفط في كاليفورنيا خلال التدريب، وصعدنا لهذا المستوى على وحدة الحفر هذه، ولم نكن قد صعدنا على منصة نفط من قبل. هناك معدات وصناديق وأشياء في كل مكان على هذه المستويات، ويمكنك أن ترى عبر الأرضيات لأنها عبارة عن شبكات من الصلب - وليست عبارة عن مادة مصمتة.
إنها بيئـة معقـدة، وهكـذا صـعدنا، ووصـلنا جمـيعًا لـهذا المنصـة، ونظرًا لهذا التعقيد، تجمد الجميع في أماكنهم.

"كنت أنتظر؛ فقد كنت جنديًّا جديدًا، ولذا لم أكن أشعر بأن عليَّ أن أفعل شيئًا؛ لكن بعد ذلك قلت لنفسي: "على شخص مـا أن يفعـل شـيئًا"، فأخـذت مـا يُسـمى بـ"الفوهة العاليـة": وجـهت سـلاحي لأعلـى نحـو الـهواء [لأشـير إلـى أنـي] "لـن أطلق نارًا الآن". وأخذت خطوة للوراء من الصف، ونظرت حولي ورأيت كيف كانت الصورة.

"ثم قلت "محاذاة لليسار. تحرك إلى اليمين". سمع الجميع ذلك وفعلوا ما قلته، وقلت لنفسي: "ممم ... هذا ما تحتاج إلـى فعلـه: أن تأخـذ خطـوة للـوراء وتلاحـظ المـوقف". لقـد أدركت أن فصل نفسك عن الموقف كي تتسنى لك رؤية ما يحـدث، أمـر ذو أهميـة حاسـمة.
الآن عنـدما أتحـدث مـع المـديرين التنفيـذيين أو مـديري المسـتويات

المتوسـطة، أخبرهم بأنني أفعل هذا طوال الوقت.

"يبدو الأمر غريبًا، لكن أحيانًا أشعر كأنني غير مشارك في حياتي، فأتحول لمراقب لذلك الشخص الذي يحيا حياتي؛ ولـذا إذا كنـت أتحـدث معـك ونحـاول مناقشـة أمـر مـا، فـأنا أراقــب وأقــول (لنفســي) "انتظــر، هـل أنـا عـاطفي أكثـر مـن اللازم الآن؟ انتظر لحظة، انظر إليه. ما رد فعله؟ لأنني لا أفـــهمك بشـــكل صـــحيح إذا كنـــت أنظــر إليــك مــن خــلال عواطفي أو كبريائي؛ فأنا لا أستطيع حقًّا التفكير إذا كنت عـاطفيًّا. ولكــن إذا خــرجتُ مــن هـذا، حينئـذ يمكننـي رؤيـة شـخصيتك الحقيقيـة وتقــييم إذا مــا كنــت غضـبان، أو إذا كـــانت كبريـــاؤك قـــد تـــأذت، أو إذا مـــا كنـــت علــى وشــك الانســحاب لأنــك مللــت منــي؛ لكــن إذا كـان الغضـب يتملـك رأسـي، ربما أفقد كل هذا؛ ولذا فالقدرة على الانفصال من الموقف كقائد هي أمر حاسـم".

**• ما الذي تفكر فيه عندما تسمع كلمة "ناجح"؟**

"أول الأشـخاص الــذين يتبــادرون إلــى الــذهن هـم الأبطـال الحقــيقيون لفــريق تاســك يونــيت بــروذر : مــارك لــي، أول شـــخص تـــابع لوحـــدات ســيل يُقتــل فــي الحــرب، ومــايك مونسور ثاني شخص تابع لوحدات سيل يُقتل في الحرب نفسـها، والذي حصل بعد وفاته على وسام الشرف بعد أن قفز على قنبلة يدوية لينقذ ثلاثة من زملائنا في الفريق. وفي النهاية، ريان بوب، أحد أعضاء فريقي(والذي) أصيب بجروح خطيرة أيضًا، وأصيب بالعمى في كلتا عينيه، لكنه عاد حيًّا إلى أمريكا، وتقاعد من البحرية لأسباب طبية، لكنه مات نتيجة مضاعفات بعد إجراء ٢٢ عملية جراحية لعلاج جروحه. هؤلاء الأشخاص، هؤلاء الرجال، هؤلاء الأبطال، عاشوا وماتوا كمحاربين حقيقيين.

**• الكتب الأكثر قيمة أو الكتب التي توصي بها؟**

أعتقد أن هناك كتابًا واحدًا فقط تلقيته هدية وقد أهديته لشخصين فقط، وهو يسمى About Face لكولونيل ديفيد إتش.
هاكوورث. أما الكتاب الآخر الذي قرأته عدة مرات هو Blood Meridian لكورماك مكارثي.

**• الأفلام الوثائقية المفضلة لك؟**

Restrepo، وأنا متأكد أنك شاهدته.
[ **تيم فيريس**: شارك في إنتاج وتصوير هذا الفيلم سيباستيان جونجر، صاحب الملــف التــالي].

هنـاك أيـضًا برنـامج مـدته سـاعة يسـمى "A Chance in Hell: The Battle of Ramadi" .

لقطات سريعة

**• إذا دخلت مقهى، فما الذي ستطلبه من النادل؟**
"ماء"
**• كيف يبدو نظامك الغذائي بوجه عام؟**

"إنه يتكون بوجه عام من شريحة لحم"

**• ما نوعية الموسيقى التي يستمع جوكو إليها؟**

مثالان: بالنسبة للتمارين - ألبوم My War لفريق بلاك فلاج، الوجه الثاني بوجه عام - فريق وايت بافلو

خلف الكواليس

• بيتر عطية هو من قدمني لجوكو. وقد شاهدت ذات مرة بيتر وهو يحاور جوكو على المسرح، وقال بيتر للجمهور: "يمكـن لجـوكو أن يقـوم بسـبعين تمـرين عقلـة..." فقاطعـه جوكو بسرعة: "لا، لا أستطيع القيام بسبعين تمرين عقلة. أستطيع القيام بسبعة وستين فقط".

• جوكو مثلي من كبار المعجبين ببرنامج Hardcore History، الذي يقدمه دان كارلين.

• عندما نام جوكو في بيتي عقب الحوار الذي أجريناه معًا، أيقظتني زوجتي صباح اليوم التالي الساعة الثامنة، وقالت "ممممم...أعتقد أنه كان مستيقظًا يقرأ منذ خمس ساعات. ما الذي يجب عليَّ فعله؟".

• المرة الوحيدة التي رأيت فيها عيني جوكو تلمعان في اندهاش عندما أخبرته بأنني تعلمت السباحة لأول مرة وأنا في الثلاثينات من عمري، فبعث لي برسالة نصية بينما كنت أعمل على هذا الفصل: "شكرًا لوضعي في هذا الكتاب. يومًا ما سأرد لك الجميل بطريقة لم تكن تخطر على بالك وهي أنني سأربط قدميك ببعضهما ويداك خلف ظهرك وسأجعلك تعوم/تنجو".

محاولة معرفة الحيوان الرمزي لجوكو

حاولت قدر استطاعتي معرفة الإجابة، واستمرت محاولتي بعض الوقت. وأقرب ما توصلت إليه كان اقتراح زوجته؛ حـيث قـالت إن حيوانــه الــرمزي يشـبه علـى الأرجـح شـعار أغنية Sn aggletooth لفرقة Motörhead's يستحق البحث عنه على جوجل).
إليك جزءًا من رسائل الدردشة بيننا:




# سيباستيان جونجر

سـيباستيان جونجــر (تويتــر, @SEBASTIANJUNGER : SEBASTIANJUNGER.COM )

هو مؤلف تصدرت كتبه The Perfect Storm ، و Fire ، و A Death in Belmont ، و War، و Tribe قائمة صحيفة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعًا. وكصـحفي حـاز جـوائز، تلقـى جـائزة المجـلات الوطنيـة وجائزة بيبودي. ويعمل جونجر أيضًا كصانع أفلام وثائقية والذي ترشح فيلمه الأول Restrepo ، الذي أخرجه بالاشتراك مع تيم هيثرينجتون لجائزة أوسكار وفاز بجائزة لجنة التحكيم الكبرى في مهرجان ساندانس. ويعتبر فيلم - Resterpo الذي يحكي عن انتشار كتيبة من الجنود الأمريكيين في وادي كورنجال بأفغانستان - تحولًا جديدًا في التغطية الإخبارية للحروب، وقد قام جونجر منذ ذلك الحـين بـإنتاج وإخـراج ثلاثــة أفــلام وثائقيــة إضـافية عـن الحرب وعواقبها.

"كيف يمكنك أن تصبح رجلًا في عالم لا يتطلب الشجاعة؟"

الشرح: "فيما يتعلق بالجماعات ومجتمعنا الأمريكي، نحن [ولله الحمد] لم نعد مضطرين لتنظيم شبابنا وإعدادهم للانضمام لجماعات عنف كي نستطيع النجاة، وقد كان هذا هو النمط الإنساني المعتاد على مدار مليوني سنة، سواء من الحيوانات المفترسة أو من البشر الآخرين ... إذا لم تقدم للشباب مجموعة جيدة ومفيدة ينتمون إليها، فسوف يُنشئون هم جماعة سيئة لينتموا إليها؛ ولكن بطريقة أو بأخرى، سوف يكونون مجموعة، وسيجدون شيئًا - عدوًّا - يمكنهم من خلاله إظهار شجاعتهم ووحدتهم".

التأثير المهدئ للفعل بدلًا من الانتظار

"جنود القوات الخاصة كانوا على النقيض [من الكتائب التي لا تنتمي لقوات النخبة]؛ إذ إنهم بمجرد أن يسمعوا أنهم على وشك التعرض لهجوم شديد، تنخفض مستويات الكورتيزول لديهم، ويصبحون هادئين للغاية. والسبب في انخفاض مستويات الكورتيزول لديهم أن انتظار المجهول يصيبهم بالتوتر، لكن بمجرد أن يعلموا أنهم سيتعرضون لهجوم، تكون لديهم خطة عمل؛ فيبدأون في ملء أكياس الرمل، ويبدأون في تنظيف بندقياتهم، ويبدأون في تخزين ذخائرهم، وإعداد أكياس البلازما، والأمور الأخرى التي يفعلونها قبل الهجوم. كل ذلك الانشغال يعطيهم إحساسًا بالسيادة، والتحكم يجعلهم أقل توترًا من الانتظار في يوم عادي في مكان خطر".

الجانب الإيجابي للكارثة

"من حسن الحظ ومن الجميل والرائع، والمأساوي أيضًا في المجتمع المعاصر هو إزالة الأزمات. عندما تعيد تقديم مخاطر مثل حادثة قصف لندن في الحرب العالمية الثانية (ذا بليتز) أو زلزال كتبتُ عنه في مدينة أفيزانو بإيطاليا في أوائل القرن العشرين، [الأشياء تتغير].
في أفيزانو، قُتل ما يقرب من ٩٥٪ من السكان حسبما أتذكر، لكنها نسبة وفيات لا تصدق، مثل هجوم نووي ... كان على الناس أن يعتمدوا على بعضهم، كي يتمكن الجميع - الطبقات العليا، والطبقات الدنيا، والفلاحون، والنبلاء - من العيش معًا في المعسكرات نفسها، وقد قال أحد الناجين: "لقد قدم لنا الزلزال ما وعد به القانون، لكنه لم ينفذه، وهو المساواة بين الجميع".

"ذلك الإحساس بـ "نحن" جرد الكثير من الناس من خبائثهم النفسية".

- يناقش سيباستيان السبب في أن الأزمات والكوارث التي توحد الناس - مثل

١١/٩ أو حادثة قصف لندن في الحرب العالمية الثانية - عادة ما ينتج عنها انخفاضا
هائلة في حالات الانتحار، وجرائم العنف، وأعراض الأمراض النفسية، إلخ.

### الهدف من الصحافة هو الحقيقة

"الهدف من الصحافة هو الحقيقة، وليس تحسين المجتمع. هناك أشياء، وهناك حقائق، وهناك وقائع تبدو متردية، لكن هذا ليس مهمًّا، لأن المغزى من الصحافة ليس جعل الأشياء أفضل حالًا، بل إعطاء الناس معلومات دقيقة عن طبيعة الأمور".

### عن معظم حالات "قفلة الكاتب" في الأدب غير الخيالي

"**ليس الأمر متعلقًا بأنني أعاني قفلة الكاتب ، بل يتعلق بأنه ليس لديَّ البحث الكافي للكتابة بقوة ومعرفة عن ذلك الموضوع.**
هذا يعني دائمًا أن المسألة ليست أنني لا أســـتطيع إيجـــاد الكلمـــات المناســبة، [لكنــي] لا أمتلــك الذخيرة . لا أمتلك المعرفة. ليس لديَّ البيانات. لم أدخل إلى العالم وأحضر البيانات التي أكتب عنها، فأنت لا تريد أبدًا حل مشكلة بحث مع لغة . أنت لا تريد ... أن تضع الخــيط فــي الإبــرة وتمررهــا فــي قطعـة قمـاش رقيقـة فـي بحثك لمجرد أنك بارع في كتابة النثر".

### لا تستخدم الكليشيهات اللفظية

أنــا أكــره الكســل بحـق .. هنـاك هـذه الكليشـيهات مثـل "ومـا يزيــد الطــين بلــة"، أنـا لا أريـد قـراءة ذلـك مـرة أخـرى. قلـها بطريقة إبداعية أو لا تقلها. أنت تضيع وقت الجميع، بما في ذلـــك وقتـــك، إذا كنـــت تعتمـــد علـــى هـــذه الأنـــواع مـــن الاستعارات اللغوية.

### رسالته في حفل تخرج طلبة ثانوية عامة

"أنتـــم يـــا شـــباب مبـــرمجون علـــى النجـــاح. أصـــعب أمـــر ستقومون به في الحياة هو أن تفشلوا في شيء ما، وإذا لم تبـــدأ فـــي الفشـــل فـــي أشـــياء، فلـن تعـيش حيـاة كاملـة، بـل ستعيش حياة حذرة، سالكًا طريقًا تعرف أنه يؤدي إلى قدر معين من العمل، لكن ذلك لا يجعلك تحقق أقصى استفادة من هذا العالم الرائع. لذا عليك أن تفعل الشيء الأصعب الذي لم يتم إعدادك له في هذه المدرسة أو أية مدرسة: عليك أن تستعد

للفشل. تلك هي الطريقة التي ستوسع بها آفاقك وتتطور، وبينما تمر بتلك العملية من الفشل والتعلم، ستتعمق تعمقًا حقيقيًّا في معرفة تلك الصورة التي يمكنك أن تكون عليها".

**• ما النصيحة التي كنت ستعطيها لنفسك لو كنت أصغر سنًّا؟**

"سأقول لنفسي "إن الجمهور ليس تهديدًا". عندما ندرك أننا جميعًا نحتاج إلى بعضنا البعض، وأننا يمكننا أن نتعلم من بعضنا، سيتلاشى خوفك من المسرح".

**• ما الذي ينصح به شخصك البالغ ٧٠ عامًا شخصك الحالي؟**

"العالم عبارة عن مجموعة لا تنضب من الإمكانات والفرص، والسر في النجاح في هذه الحياة هو - من ناحية - امتلاك الشجاعة للدخول في الأمور غير المألوفة، مع التحلي أيضًا بالحكمة للتوقف عن الاستكشاف عندما تجد شيئًا يستحق أن تتمسك به - وهذا ينطبق على الأماكن والأشخاص والمهن. إن تحقيق هذا التوازن بين هذين الشيئين - شجاعة الاستكشاف والالتزام بالبقاء - وتحقيق النسبة الصحية هو أمر صعب للغاية. أعتقد أن شخصي البالغ ٧٠ عامًا سيقول: "احذر أن تنحاز إلى هذا الجانب أو ذاك، لأن لديك فكرة خاطئة عن نفسك"".

ما الذي يمكن أن تموت من أجله؟

في نهاية محادثة استمرت لأكثر من ساعتين، سألتُ سيباستيان ما إذا كان لديه أية أفكار أخرى.

"من يمكن أن تموت من أجله؟ ما الأفكار التي من الممكن أن تموت في سبيلها؟ الإجابة عن تلك الأسئلة - بالنسبة لمعظم التاريخ الإنساني - جاهزة بالفعل على فم أي شخص. فأي شخص ينتمي لقبيلة الكومانشي سيقول لك على الفور مَن الأشخاص الذين قد يموت لأجلهم والأشياء التي يمكن أن يموت في سبيلها.في العصر الحديث، يصبح الأمر أكثر وأكثر تعقيدًا، وعندما تفقد الإجابة الجاهزة لتلك الأسئلة الإنسانية القديمة، تفقد جزءًا من نفسك. تفقد جزءًا من هويتك. كنت أسأل الناس: "من الأشخاص الذين يمكن أن تموت من أجلهم؟ ما الأشياء التي يمكن أن تموت في سبيلها؟ ما الذي تدين به لمجتمعك؟ في حالتنا، المجتمع هو وطننا.
ما الذي تدين به لمجتمعنا، بخلاف الضرائب؟ هل هناك شيء آخر تدين به لنا جميعًا؟ لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خطأ، لكنه شيء يجب

علـى كـل شخص أن يسـأل نفسـه بشـأنه".

**• الكتب الأكثر قيمة أو الكتب التي توصي بها؟**

At Play in the Fields of the Lordلبيتر ماتيسـين

خلف الكواليس

• قـــابلت سـ‍ـــيباسـتيان لأول مـــرة فـي حفـل زفـاف جـوش وايتزكين، والذي وصفه في رسـالة نصية: "من أكثر الكتَّاب رشـاقة.
لا يوجد الكثير من الهراء بين العضلات".
• سـ‍ـــيباسـتيان شـ‍ـــخص ضـ‍ـــخم ولا يبـــدو أنـه عـداء، لكنـه يسـتطيع الحركة. فقد قطع ميلًا في ٤:١٢ دقيقة، وميلين في ٩:٠٤ دقيقة، وخمسـة أميال في ٢٤:٠٥ دقيقة وسـباق ماراثون في ٢:٢١ دقيقة.

• بعد حوارنا في المنزل، تناولت شـايًا، واسـتغرق سـيباسـتيان عـدة دقـائق لإرسـال بعـض رسـائل البريـد الإلكتـروني مـن الكمبـيوتر المحمـول الخـاص بـه. ولاحظـت أنـه يكتـب بيـد واحدة، فسـألته إذا ما كانت يده الأخرى مُصابة، فضحك بخجـــل وأخبـــرني بأنـــه لا توجـــد إصـــابة؛ فقـد اتضـح أن سـيباسـتيان لـم يتعلـم قـط الكتابـة بـاللمس. وقـد كتـب كـل كتبه ومقالاته من خلال اصطياد الحروف والضغط عليها بيد واحدة. شـيء لا يصدق!

## مارك جودمان



مـــــــــــــارك جودمـــــــــــان (تويتـــــــــــر @FUTURECRIMES, MARCGOODMAN.NET )

أمضى مسيرة مهنية في إنفاذ القانون والتكنولوجيا. وقد تم تعيينه عالم مستقبل مقيمًا مـــــع مكتـــــب التحقـــــيق الفيـــــدرالي، وعمـــــل كأحـــــد كبـــــار المســـتشارين فـــي الإنتـــربول، وعمـــل كضـــابط شـــرطة فـــي الشوارع. يرأس مارك معهد فيوتشر كرايمز إنستتيوت، وهو مركز بحثي ومركز لفض المنازعات يقدم أبحاثًا ونصائح حول التأثيرات الأمنية والمخاطر للتكنولوجيات الناشئة، وقام مارك بتأليف كتابFuture Crimes: Inside the Digital Underground and the Battle of Our Connected World .

الحيوان الرمزي: كلب المسترد الذهبي

مقدمة

الحكمة تشمل معرفة كيفية حماية نفسك أو الاختفاء عند الضرورة. الخطوة

الأولى هي أن تكون مدركًا للتهديدات.

جوجل يمكنه تحديد من يعيش ومن يموت

"فـي واقـع الأمـر، فـي ٢٠٠٨ [فـي مومبـاي]، كـان الإرهـابيون يستخدمون محركات بحث مثل جوجل لتحديد من يجب أن يعيش ومن يجب أن يموت ..
عندما تنشر شيئًا على فيسبوك، ليست فقط وسائل الإعلام وشركات التسويق هي ما تحتاج إلى أن تهتم بشأنها".

كيف يتم اختطاف المسافرين في عمل في كثير من الأحيان

تبـــرع مجموعـــات الجريمــة المنظمــة فــي رشــوة موظفــي الخطــوط الجويــة للحصــول علــى قــوائم الــرحلات (قائمـة بـالركاب)، ثـم يقـومون بـالبحث علـى جوجـل عـن كـل اسـم، ويعــدون قائمــة بالأهــداف التــي يبــدو أن لــها قيمــة عاليـة، ويصلون مبكرًا للبحث عن الأسماء الصحيحة على اللوحات التــي يحملــها سـائقو سـيارات اللــيموزين.
ويـدفعون المـال لســـــائقي ســــيارات اللـــيموزين الحقـــيقيين أو يـــهددونهم، فيتركون السيارات ويتم استبدالهم.

"ينزل المسئول التنفيذي الذي يركب الطائرة من نيويورك أو سان فرانسيسكو أو لندن، من الطائرة ويرى اللافتة التي عليها اسمه، فيسير نحو الشخص المتنكر في هيئة سائق لـيموزين، ويــدخل الســيارة، وهكــذا يتــم اختطافـه. وهنـاك بعض الأشخاص الذين تم قتلهم".

**تيم فيريس**: هذا هو السبب الذي يجعلني أستخدم أوبر أو اســمًا مســتعارًا عنـد طلبــي سـيارة أجـرة فـي أي مكـان فـي العالم. إذا حجزت سيارة باسم مستعار، ورأيت لافتة عليها اسمك الحقيقي، فاعلم أنه فخ. إذا كنت ناجحًا - أو تبدو ناجحًا على الإنترنت - وتسافر إلى الخارج كثيرًا، فهذا ليس خوفًا مبالغًا فيه.

الأسلحة البيولوجية المُخصصة

أنـــا ومـــارك ناقشـــنا كـــيف يمكـــن للمجـــرمين (أو المعتوهـــين الأذكياء) أن

يستغلوا معلوماتك الجينية، إذا أصبحت معلنة أو تم اختراقها.
"سـأعطيك مثـالًا مثـاليًّا. هنـاك دواء اسـمه وارفـارين، وهـو مخفف للدم. هناك نسبة معينة صغيرة من الأشخاص الذين لديهم بصمة وراثية تجعلهم حساسين لذلك الدواء، ويصبح مميتًا إذا تناولوه. هذا مثال مثالي، وهذا دواء منتشر في الصـيدليات الـيوم، وأنـت لا يمكنـك أن تعـرف مـا إذا كـان الشخص حساسًا للوارفارين من خلال النظر إليه، لكن إذا [كـانت لـديك بياناتـه الجينيـة]، فحينئـذ تكـون لـديك تلـك المعلومة الإضافية. أنت تعرف السر، وهذا يمكن أن يكون مميتًا".

**تيم فيريس**: لقد تحدثت عن الأسلحة البيولوجية المُخصصة قبل حوالي عشر سنوات مع عالم خبير سابق في وكالة ناسا.
هذه أمور حقيقة. ولإثارة تفكيرك حول هذا الموضـوع، اقـرأ مقالـة عظيمـة لمـارك فـي مجلـة أتلانتيـك بعنوان . "Hacking the president,s DNA" إذا كنت هدفًا محتملًا مهمًّا، فأنت تحتاج للتفكير بصورة دفاعية؛ حيث يمكن لتكنولوجيا CRISPR وغيرها من التكنولوجيات ذات الصـلة أن تجعـل المسـتقبل القـريب عصـر ازدهـار للأسـلحة البيولوجيـــة، فحـــافظ علـــى ســرية بيـــاناتك الجينيـــة قـــدر الإمكان.
وحتى إذا كنت تستخدم اسمًا مستعارًا، فقد رأيتُ شـركات يمكنـها التوصـل إلـى ملامـح الوجـه مـن معلومـات الحمض النووي؛ وبذلك سيكون من المستحيل تقريبًا إخفاء هويتك.

هل لديك أية مقولات مقتبسة تلتزم بها أو تفكر فيها عادة؟

[من بين مقولات أخرى] "المستقبل بالفعل هنا؛ ولكنه موزع بصورة غير متساوية" **ويليام جيبسون**.

"إذا واصـلنا تطويـر التكنولوجيـا دون حكمـة أو حـذر، فـإن خادمنا قد يتحول إلى جلادنا".
عمر إن. برادلي

**• ما أسوأ نصيحة رأيتها أو سمعتها في عملك أو مجال خبرتك؟**

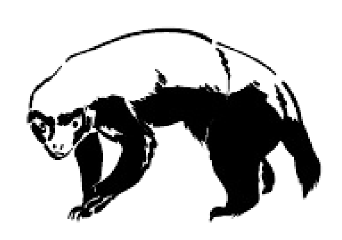
“إذا لم يكن لديك ما تخفيه، فليس عليك أن تقلق بشأن الخصوصية، وأن علينا أن نضحي بخصوصيتنا للحصول على الأمن ".

**• ثلاثة أشخاص أو مصادر تعلمت منهم - أو تابعتهم عن قرب - العام الماضي؟**

ديفيـــد بـــروكس، "The Moral Bucket List"

نـــير إيـــال، . Hooked
وأي شـيء يكتبه كيفن كيلي، والذي أصدر مؤخرًا. The Inevitable

# سامي كامكار



سامي كامكار (تويتر @SAMYKAMKAR, SAMY.PL)

هو واحـــد مـــن أكثـــر قراصـــنة الكمبـــيوتر إبـــداعًا فـــي الولايـــات

المتحـدة. وهـو مشـهور بـابتكاره الفـيروس الأسـرع انتشـارًا فــي التــاريخ، وهــو دودة علــى مــوقع مــاي ســبيس تســمى "Samy" ، والذي بسببها ألقت وكالة الخدمة السرية القبض عليه. ومؤخرًا ابتكر SkyJack ، وهي طائرة يتم تشغيلها عــن بعــد ويمكنــها أن تختــرق إلكتــرونيًّا أي طــائرة قريبــة، وتتيح لأي شخص التحكم في مجموعة من الأجهزة.
كما أنه اكتشف تتبعًا غير مشروع للهواتف المحمولة من قبل آي فــون آبــل، وجوجـل أنـدرويد، ومايكروسـفت ويـنـدوز، وقـد أدت اكتشافاته إلى سلسلة من الدعاوى القضائية الجماعية ضــد هــذه الشــركات، وعُقــدت جلســة اســتماع خاصــة فــي الكونجرس الأمريكي.

لمــاذا أدرجــت ســامي فــي قســم الحكمــة؟ مـرة أخـرى، لأن الشـــعور بــالأمان والاســتمتاع بمــواردك لا يتعلــق بالــهجوم وحســب، فمــن المــهم أن تتواجــد لــديك دفــاعات أسـاسية؛ فــالحياة عبــارة عــن رياضــة قتـال حـر، وسـتطرق البجعـات السوداء بابك عاجلًا أم آجلًا.

الحيوان الرمزي: غرير العسل

## الخلفية

كان سامي - ربما على نحو مدهش - أحد المشاركين النجباء في حلقة "لعبة المواعدة" في البرنامج التليفزيوني . The Time Ferriss Experiment في مدة تتراوح من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، أظهر سامي كيف حسن كل مواعداته عن طريق الإنتــرنت فــي لــوس أنجلــوس ومـدن أخـرى، وكـيف جعلـها أوتوماتيكية. واستنادًا إلى كل معالجاته للبيانات، أخبرني بــأن الصـور التـي يظـهر فيـها الـجزء العلـوي مـن الأشـخاص عــاريًا والحيوانــات أحـدثت تـأثيرًا مـهولًا. لـم أصـدقه، ولـذا اختبرنـا تقـريبًا اثنتـي عشـرة صـورة مـن الصـور التـي كـانت موجودة سابقًا في الصفحة الخاصة بي مع صورة جديدة يظهر فيها جزئي العلوي عاريًا وأحمل هرة على كتفي. . كانت صورة مضحكة ومحرجة، وحتى نيل شتراوس لم يرد أن تفوز الصورة، لكنها فازت للأسف.

## الموسيقى للدخول في الحالة المزاجية المناسبة

للــدخول فــي الحالــة المزاجيــة المناسـبة، يـروق لسـامي أن يدخل على موقع AudioMolly.com ، والاستماع إلى فرقة The Glitch Mob ، وفرقة

. Infected Mushroomوبناء على ترشيحه، وجدت بعضًا من الأغاني المفضلة لي
- أغنية ("Blackout") لمجموعة بيجبورد نيردز ، وأغنية (Karuna) لديفيد ستارفاير
- على موقع. AudioMolly

**•ما النصيحة التي تقدمها لنفسك لو كنت في العشرين من العمر؟**

“توقف عن ارتكاب الجرائم".

أدوات قرصان

ســـألت ســـامي كثـــيرًا: "كــيف يمكنــي حمايــة نفســي مــن أشخاص مثلك؟ الأدوات المذكورة أدناه تتصدى لأكثر من ٩٠٪ مـــــن التــهديدات الأمنيـــة الأكثـــر شـــيوعًا، وأنـــا حـــاليًّا أستخدم نصفها تقريبًا. هذا الفصل يمكن أن يكون مكثفًا، لذا لا تتردد في تصفحه سريعًا والعودة إليه كمرجع، عند الحاجة.

إذا لم تكن تفعل شيئًا آخر، فإليك إجراء احترازيًّا يستغرق ٦٠ ثانية: ضع شريطًا لاصقًا أو غطاء على كاميرا الكمبيوتر المحمول الخاص بك (وربما هاتفك) عند عدم استخدامها. لقد شرح لي سامي مدى بساطة اختراق الكاميرات. هذا أمــر مخــيف، فمــن الممكــن اســتخدام هــذا لمراقبــة منزلــك وتحديد الأوقات التي لا تكون فيها موجودًا في المنزل، كما يمكــن اســتخدامه لاقتحــام خصــوصيتك. لــذا فــإن تغطيــة الكاميرا هي ٦٠ ثانية تم استغلالها بشكل جيد.

**سامي يتحدث**

**كيف تحمي بياناتك على حاسبك وأجهزتك المحمولة، في حال سرقة أنظمتك، أو في حالة سفرك إلى الخارج أو عبر الحدود**

• استخدم برنامج BitLocker على ويندوز، أو FileVault على OS X ؛ فبذلك سيتم تشفير بياناتك عند غلق الجهاز أو توقفــه عــن العمــل.
قــم بتشــفير بيــاناتك مســتخدمًا خاصــية "full disk encryption" مـــــن أجـــل الحفـــاظ علـــى حمايـــة بياناتك السرية في حال ضياع جهازك أو سرقته، وبهذا تمنع الآخرين من استخراج البيانات من جهازك دون كلمة سر.

• You'll Never Take Me Alive! هي أداة مجانية لأجهزة وينـــدوز و OS X ، بحـــيث إذا انفصـــل الجـــهاز عـــن التيـــار الكهربائي أو كيبل الإيثرنت تكون

الشاشة مغلقة [**تيم فيريس**: مثلًا، شخص ما يقوم بخطف الكمبيوتر المحمول الخاص بك من مقهى ويفر هاربًا] ، سيدخل النظام في وضع السبات، مانعًا اللص الذي سرق الكمبيوتر المحمول مـــن الـــدخول إلــى بيــاناتك المشــفرة، وهــذا يتطلــب منــك استخدام خاصية تشفير القرص بواسطة برنامجFileVault أو. BitLocker

•استخدم رقم تعريف شخصيًّا (PIN) على أجهزة iOS أو أندرويد لتشفير البيانات محليًّا على الجهاز. فعلى الرغم من أن رقــم التعــريف الشــخصي قــد يبـدو غـير آمـن، فعـادة مـا تكون بياناتك محمية بشكل جيد بفضل الآليات الموضوعة لمنع اختراق شفرات أرقام التعريف الشخصية على جهازك باستخدام هجوم القوة الغاشمة الذي يعتمد على التخمين، وتطبيقات الأجهزة الآمنة نسبيًّا (لكن ليس بشكل مثالي) داخل نظام iOS وأندرويد.
[**تيم فيريس: إذا كنت تستخدم آي فون، فيُنصح أيضًا بزيادة أعداد رقم التعريف الشخصي من ٤ إلى ٨ أعداد.**
**فإذا حاول شخص ما تخمين كلمة السر الخاص بك، فإن هذا سيزيد من الفترة المطلوبة لتخمين كلمة السر من فترة تتراوح بين ٤ و٥ أيام إلى ما يزيد على ١٠٠ يوم (آي فون& Setting → Touch ID :**
**Passcode→Change Passcode ← )]**

• لا تستخدم كلمة المرور نفسها مرتين! قم بتنويع كلمات المرور الخاصة بك بشكل كافٍ بحيث لا يستطيع شخص ما تخمين كلمة المرور لموقع ما من خلال معرفته كلمة مرور موقع آخر. وأنا أحاول استخدام كلمات مرور طويلة لكن "بسيطة" يسهل تذكرها مثل كلمات أغنية مرتبطة بالموقع. كلمة مرور طويلة - حتى لو كان أغلبها كلمات إنجليزية - عــادة مــا تكــون أقــوى مــن كلمــة مــرور قصـيرة مكونـة مـن أحرف عشوائية. بالنسبة للأشخاص العاديين غير التقنيين، فأقترح استخدام برنامجًا مثل IPassword أو) LastPass أو KeePass إذا أردت برنامجًا مفتوح المصدر) لتذكر كل كلمات المرور. أنا شخصيًّا أستخدم VeraCrypt (أدناه)، لكنه أكثـــــر تعقيـــــدًا. والفـــــرق بـــين هـــذا البرنـــامج وأداة مثـــل IPassword هو أن IPassword يندمج في المتصفح، وإذا تم العثور على ثغرة، فإن البرنامج نفسه يمكنه الوصول إلى كـــل كلمـــات المــرور الخاصــة بــي فــي المــرة القادمــة التــي أســـتخدمه فيـــها. هــذا احتمــال ضــعيف، لكــن هنــاك نســبة مخاطرة طفيفة.

• **فكر في استخدام أداة VeraCrypt المجانية متعددة المنصات.**
إذا شعرت بأنك ربما تكون مضطرًّا للكشف عن كلمة مرور جهاز الكمبيوتر الخاص بك مثل أن تكون في معبــر حــدودي أو تــم تعـذيبك للإفصـاح عنـها، فإنـه يمكنـك استخدام "مجلدات مخفية" لإخفاء بياناتك بكلمتي مرور، مــا يتــيح

لــك قــدرة معقولــة علــى الإنكــار.
هـذه المجلـدات المخفية هي أقراص أو أدلة مشـفرة لديها كلمة مرور واحدة تفــك شـفرة لإظـهار عـدة ملفـات وضـعتها ومسـتعد للكشـف عنها، وفي الوقت نفسه توجد كلمة مرور ثانية تفك شفرة المجلـــد نفســه الــذي يحتــوي علــى البيــانات الســرية التــي تحميــها، مــع اســتحالة إثبــات إذا مــا كـان هنـاك كلمـة مـرور واحدة أو اثنتان للمجلد. أنا شخصيًّا لا أستخدم كلمة مرور ثانية لأي من ملفاتي المشـفرة .. أم أنني أفعل ذلك؟

## رصد البرامج الضارة أو البرامج التي تتصرف بصورة سيئة على حاسبك

• هناك عدد كبير من البرامج التي تقوم باتصالات خارجية بالإنترنت، عادة لأغراض مشروعة، ولكن ليس بالضرورة. إذا كنــت تــرغب فـي منـع أو علـى الأقـل معرفـة متـى يقـوم التطبيق بفعل هذا، لذا فاستخدم برنامجNetLimiter على الويندوز أو Little Snitch على OS X لرصد ذلك وتحديد ما إذا كنت ستسمح أم ستمنع اتصال تطبيق ما بشـيء خارج جــهازك، ومعرفــة مـا الشـيء الـذي يتصـل بـه التطبـيق.
كمـا يمكنك استخدام Wireshark للمزيد من التحليل، وهو مذكور لاحقًا.

• يمكنك استخدام BlockBlock على نظام OS X ، والذي يبلغــك إذا كــان هنـاك برنـامج يحـاول أن ينصـب نفسـه كـي يعمل فور تشغيل الجهاز، حتى إذا كان يخفي نفسه في مكان صغير منعزل من نظامك، وأنت تمتلك خيارًا واضحًا لمنعه إذا أردت. سوف تحاول بعض الفيروسات أو البرامج الضارة أو البرامج العادية المزعجة فعل هذا، ويمكنك أن تقرر إذا ما كان يجب أن تعمل عند تشغيل الجهاز أم لا.

• لا توصل أي جهاز USB لا تثق به! حيث إن هناك سجائر إلكترونية يتم شحنها باستخدام USB تحمل برامج خبيثة.
فإذا أردت أن تشحن شيئًا، فمن الآمن أن تستخدم شاحنًا/ محول USB [من مقبس حائط] بدلًا من الكمبيوتر.

## إخفاء هويتك على الإنترنت

• Tor هو برنامج مجاني متعدد المنصات يتيح لك تصفح الإنترنت مع إخفاء هويتك، ويساعدك على حماية نفسك مــن مراقبــة الشــركات؛ فــهو ســيساعد علــى تغــيير عنــوان بروتوكول الإنترنت (IP) في كل مرة تستخدمه، كما سيقوم بتشــفير اتصـال شـبكتك، لكـن آخـر "وصـلة" فـي سـلسة Tor يمكنها دائمًا رؤية مرورك غير المشـفر، مع أنها لن تستطيع رصد عنوان بروتوكول الإنترنت الخاص بك. (IP )

أنا أثق بـ Tor أكثر من أي خدمة أخرى من خدمات الشبكة الخاصة الافتراضية (VPN)لأنه لا يمكن لأي عقدة Tor معرفة كل مـن عنـوان بـروتوكول الإنتـرنت الخـاص بـك ومـا تحـاول الدخول إليه، على عكس خدمة VPN ، التي يمكن دفعها لنشر تلك البيانات.

• عندما تلتقط صورة بهاتفك الذكي، فعادة ما يسجل داخل الصورة إحداثيات موقعك وبيانات أخرى عن الصورة - مثل الجهاز المستخدم. وتسمى هذه بيانات EXIFوهي بيانات خلفية مخفية في الصورة، ويمكن لأي شخص استعادتها إذا أرسـلت الصـورة إليـه مباشـرة. يمكنـك تعطيـل تخزيـن الموقع على الهاتف المحمول على منصات عدة [انظر. Settings, Systems Preferences, etc على سبيل المثال، على الآي فون٦، [ Settings →Privacy →location Services أو استخدم برامج مجانية بعد أن قمت بإرسـال الصـور لفعـل هـذا. ابحـث عـن "أداة مسـح " EXIF وابحث عن أداة تناسب نظام تشغيلك أو منصتك المحمولة للقيام بهذا عندما تريد إخفاء موقعك من صورك.

• إذا أردت أن تكـون بـارعًا للغايـة، فإنـه يمكنـك اسـتخدام تطبيق مجاني اسمه LinkLiar على OS X لمحاكاة عنوان جهاز ماك أو تغييره عشوائيًّا. وعنوان ماك هو معرف فريد وثابت للجهاز الشبكي داخل حاسبك ولا يتغير أبدًا بطريقة أخرى، كما اكتشفت أيضًا أن بعض الشركات الكبيرة تتعقب عنوان ماك لمعرفة آخر مكان ذهبت إليه، ولذا لا يضر أن تعدله بين حين وآخر.

**الوصول إلى بيانات مثيرة والتحكم في المواقع التي تزورها**

• إذا كـــان هنـــاك مـــوقع يعـــرض صـــورًا أو فيـديوهات، أو صـــوتيات علـــى جـهاز الكمبـيوتر، فـهذا يعنـي فـي معظـم الحالات أنه يمكنك تحميل هذه الأشياء مباشرة، حتى إذا حاول الموقع إيقافك. **في متصفح كروم ( توجد أدوات مشابهة في متصفح فايرفوكس وسفاري)، يمكنك الذهاب إلى Developer Tools, ← View Developer ← ثم اضغط على Network tab، ثم أعد تنشيط الصفحة، وشاهد كل المحتوى وهو يُعرض. يمكنك حينئذ أن تنقر بزر الفأرة الأيمن على أي ملف - مثل صورة لن يسمح لك الموقع بتحميلها بطريقة أخرى - واضغط على Copy Link Addressللحصول على عنوان الرابط المباشر.** علامة تبويب العناصر مفيدة أيضًا على نحو خاص.

[**تيم فيريس**: يمكنك أيضًا استخدام هذا للصق ونسخ المقولات المفيدة التي تحب بعض المواقع منعك من نسخها ولصقها ] .

• من خلال استخدام أدوات Developer Tools نفسها، إذا حاول موقع ما إجبارك

على التسجيل، أو ملء استمارة لا تريد مَلْأها، أو غطى الصفحة بنوافذ دخيلة أو ظللها، فإنه يمكنك استخدام علامة تبويب العناصر فيDeveloper Tools )المذكورة سابقًا)، وتنقر بزر الفأرة الأيمن على أي عنصر في علامة التبويب، وتنقر على Remove لإزالتها . لا تقلـــق، إذا حـــذفت شـــيئًا آخــر عــن طــريق الخطــأ، يمكنــك ببساطة إعادة تنشيط الصفحة، والمحاولة مرة أخرى! فأنت تؤثر على الصفحة الموجودة على جهاز الكمبيوتر الخاص بك فقط، ولكن من الممكن أن تكون هذه أداة مفيدة لضبط صفحة حسبما تحب.

• البحث العكسي عن الصور على جوجل هو أداة مفيدة للغاية إذا كنت تحاول القيام باستطلاع، أو تحاول فقط معرفة من أين أتت الصورة، أو أين يتم استخدامها على الإنترنت. اذهب ببساطة إلى صور جوجل واسحب الصورة وضعها في الصفحة.

## أدوات يستخدمها القراصنة

علــى الــرغم مــن أننــي لســت محــاميًا، فــإن اســتخدام هــذه الأدوات على الشبكات والأجهزة الخاصة بك - مثل الشبكة المنزليــة، مــن المحتمــل ألا يكــون لــه أيــة عــواقب قانونيــة. الطريقة الوحيدة لفهم أمان شبكتك والمخاطر التي تتعرض لــــها هـــي أن تجـــرب الأدوات نفســها التــي قــد يســتخدمها المــهاجمون. وأنــا أوصــي بشــدة هــؤلاء المــهتمين بتعــلُّم أن استخدام هذه الأدوات - فالأخيار والأشرار على حد سواء يستخدمون هذه الأدوات نفسها!

• لمعرفــة بعــض مــن الأدوات البــدائية التــي ســيستخدمها قرصان أو مهاجم أو مجرد شخص فضولي بشأن الأمان، أقترح النظر إلى أدوات بدائية مثل Wireshark, Chareles ( وســـــــيط تصـــــــحيح شـــــبكي)، وNightHawk )محــــاكاة بــروتوكول تحليــل العنــوان/ بــروتوكول اســتكشاف الجــوار واكتشاف كلمة المرور)، و) a rpy محاكاة بروتوكول تحليل العنوان)، وdsniff )استكشاف كلمة السر)، و) Kali Linux اختبار الاختراق)، والبحث عن دروس تعليمية عن التطفل على الشبكات، والبحث عن كلمات المرور، وهجوم الوسيط. في غضون بضع دقائق وباستخدام أداة مثل Wireshark ، يمكنك أن تبدأ في رؤية كل البيانات التي تدخل وتخرج من جهازك، في حين أن أدوات مثل Nighthawk و arpyبالاشتراك مع Wireshark يمكنها أن تساعدك على فحص واعتراض كل البيانات التي تمر على شبكتك.

• للتعمق أكثر في مسألة الأمن، أنا أقترح تعلم البرمجة - الأمر أسهل مما تعتقد! إن تعلم البرمجة يتيح لك تعلم كيف يصمم شخص شيئًا ما، ويساعدك على

التفكير في كيف يمكنك بعد ذلك التصدي له واستغلاله، وكأنك أنت من ابتكرته بنفسك.

## الجنرال ستانلي مكريستال وكريس فاسل



ستانلي مكريستال (تويتر ,STANMcCHRYSTAL@
MCCHRYSTALGROUP.COM)

تقاعد من الجيش الأمريكي كجنرال حاصل على أربع نجوم بعد أكثر من ٣٤ سنة قضاها في الخدمة. وقد وصفه وزير الدفاع السابق روبرت جيتس قائلًا: "هو ربما أفضل محارب وقائد معارك قابلته في حياتي".

من ٢٠٠٣ إلى ٢٠٠٨، خدم مكريستال كقائد لوحدة القيادة المشتركة للعمليات الخاصة، حيث يعود إليه الفضل في مقتل أحد أعتى الشخصيات الإرهابية. وكانت آخر مهمة له قيادة القوات الأمريكية وقوات

التحـالف فـي أفغانسـتان. وهــو زميــل كبــير بمعــهد جاكســون للشــئون الـدولية التـابع لجامعــة ييــل، وشــريك مؤسـس لمكريسـتال جـروب، وهـي شـركة لاستشـارات القيادة.

كريس فاسل (تويتر @FUSSELL CHRIS )

ضابط سابق في قوات البحرية الأمريكية سيل، ومساعد سابق للجنرال مكريستال، وهو الآن أحد كبار المسئولين التنفيذيين في مكريستال جروب.

الحيوان الرمزي: كــريس فاســل = أحــد ســكان الأرض الوسطى في الأساطير

"الهدف من الحياة هو حياة ذات هدف

" هذه هي إجابة ستان عن سؤال: "إذا استطعت وضع لوحة إعلانات في أي مكان، وكتابة شيء عليها، فماذا ستكتب؟" هذه مقولة لروبرت براين.

وجبة واحدة أساسية في اليوم

يكافئ ستان نفسه بوجبة عشاء كبيرة ولا يهتم بالوجبات الصغيرة خلال اليوم.

عن إنشاء "فريق أحمر"

ستان: "مفهوم "الفريق الأحمر" مصمم لاختبار الخطط. إليك ما يحدث: عندما تضع خطة - أي عندما يكون لديك مشكلة وتطــور طريقـة لحـل تلـك المشـكلة - تقـع فـي حـب الخطـة، وتحـــاول التغاضـــي عـــن أوجــه القصــور بــها، ويعــود ذلــك ببساطة في اعتقادي إلى أن هذه هي طريقة عمل المخ ... فــأنت أحيــانًا تتخطــى تحــديات حقيقيــة فيـها، أو مواضـع ضعف بها، لأنك تريد فقط للخطة أن تنجح. وكما نصفها: يمكن أحيانًا أن تبدو الخطة كأنها سلسلة من المعجزات، لكن تلك ليست خطة موثوقًا بها حقيقية . ومن ثم فإن مفهوم الفريق الأحمر هو أنك تأتي بأشخاص ليست لهم علاقة بالخطة [وتسألهم] "كيف تعطل هذه الخطة أو كيف يمكنــك هزيمــة هــذه الخطــة؟" إذا

كــان لــديك فــريق أحمـر مستنير، فستقدم نتائج مذهلة".

الجميع يقولون إنك عظيم، لكن ...

تيم: "لقد سمعتُ قصصًا عن كيفية اختيارك الدقيق للأشخاص في شركة مكريستال جروب، وقد سمعتُ أنك أحيانًا تقول عبارات يجب على الناس إكمالها. على وجه التحديد، لنقل إنك تحاور كريس، فتقول له: "الجميع يقولون إن كريس عظيم، لكن ..." ثم تجلس صامتًا. هل تفعل ذلك؟".

**ستان**: "أنا أفعل ذلك بالفعل .. فهذا يضع الشخص في موقف يحاول فيه توضيح تصور الناس له حسبما يعتقد؛ لأن هنـــاك تصـورًا، وعــادة فــي عمليــة فحــص المتقــدمين، ستكتشف ذلك لأنك ستحصل على معلومات من أشخاص آخرين؛ لكن إذا سألتَ شخصًا ما وقلتَ: "الجميع يحبونك، لكنــهم لا يحبــون هـذا الشـيء فيـك" أو "إنـهم سـيوظفونك، ولكن ..."، فهذا (يحقق) لك شيئين. الأول: **هذا الأمر يجبر الشخص على فهم "الشيء الذي لا يحبه الناس فيه؟"، والشيء الثاني هو أنه سيقوله لك**. قد تكون هذه معلومة معروفة، لكن إذا لم يكن الشخص يمتلك الشجاعة لمواجهة هـذا وإخبـاره للشـخص الـذي يفكـر فـي تعيينـه، فـهذا يمثـل نافذة إلى الشخصية على ما أعتقد".

تيم: "ما الإجابات التي تعد إشارات تحذيرية لك، وما الإجابات التي لا تعد إشارات تحذيرية؟ أو كريس، إذا أردت التعامل مع ..."

**كريس**: "يروقني دائمًا أن أقلب [منهج المقابلة المعتاد] رأسًا على عقب [وأقول شيئًا مثل] "نحن مجتمع صغير. أنا وأنت لم نعمل معًا، لكنني أعرف الكثير من أقرانك، وبعد هذه المقابلة، سنتواصل مع الأشخاص الذين يحبونك والذين لا يحبونـــك. لا يوجـــد شـخص مثــالي، وأنــا لــديَّ الكثــير مــن المعارضــين لــي، تمـامًا مثلمـا لـديك. مـا الـذي سـيقوله عنـك الأشخاص الذين لا تروقهم؟". "بالنسبة لي، الشيء الأهم هو أن تكون لديهم إجابة. أ) فهذا يظهر امتلاكهم الشجاعة المطلوبة كي يتمكنوا من التعامل مــع الأمــر، ب) ويظــهر وعــيًا ذاتــيًّا مفــاده "إننـي ربمـا أكـون الأعلــى تصــنيفًا بــين أقــراني وأحصــل علــى هــذه المسـيرة المهنية الرائعة، لكن هناك شخصًا ما معارضًا، وهذا ما قد يقوله ...". سيقول إنني كنت أنانيًّا في وقت ما، أو إنني أبدو على الورق أفضل من الحقيقة، أو إنني كسول فيما يتعلق بهذه الأنواع من التمارين البدنية أو أيًّا كان الأمر. أظهر لي أنك إذا حددت الأمر، فإنك سوف تعمل عليه. فأنا لا يهمني رأيــك فــي هــذا، أنـا فقـط أريـد أن أعـرف أنـك مـدرك لنظـرة الآخرين إليك".

**• ما الذي يخطر ببالك عندما تسمع كلمة "ناجح"؟**

**كريس:** "سأجيب عن السؤال بهذه الطريقة، ولا أعرف إذا كان هذا ما تقصده من سؤالك تحديدًا أم لا. لقد كان لديَّ مرشــد عظــيم فــي بــداية مســيرتي المــهنية وقــد أعطــاني نصيحة ألتزم بها حتى الآن، وهي أنه يجب أن تكون لديك قائمة مستمرة من ثلاثة أشخاص تراقبهم باستمرار: شخص أعلى منك أنت تريد محاكاته، ونظير لك تعتقد أنه أفضل منــك فــي العمــل وأنــت تحترمــه، وشــخص تــابع لـك يقـوم بالعمل الذي كنت تقوم به من سنة أو اثنتين أو ثلاث، ولكنه يقــوم بــه بصـورة أفضـل. إذا كـان لـديك هـؤلاء الأشـخاص الثلاثة الذين تقيس نفسك باستمرار بهم، وتتعلم باستمرار منهم، فستكون أفضل مما أنت عليه كثيرًا.

روتين تمرينات ستان البدنية

يبدأ ستان تمريناته في البيت إذا كان في البيت:
• مجموعة من تمرينات الضغط إلى أقصى عدد ممكن.
• عــدد مــن تمــارين ضــغط المعــدة، وتمــرين بلانــك لمــدة ٣ دقائق، يوجا من ٢ إلى ٣ دقائق.
• مجموعة من تمرينات الضغط إلى أقصى عدد ممكن.
• ٥٠ إلــى ١٠٠ تمــرين تقــاطع الــذراعين (مــع رفــع الــرجلين)، تمــرين بلانــك لمــدة دقــيقتين ونصــف، يوجــا مــن ٢ إلــى ٣ دقائق.
• مجموعة من تمرينات الضغط إلى أقصى عدد ممكن.
• ٥٠ إلى ١٠٠ تمرين عضلة بطن مع تقاطع اليدين مع الرجلين (أول نوعين مندمجين)، تمرين بلانك لمدة دقيقتين، يوجا من ٢ إلى ٣ دقائق.
• مجموعة من تمرينات الضغط إلى أقصى عدد ممكن.
• تمرين الرفرفة بالساقين، يتبعها ثبات تام، ثم تمرين بلانك لمـدة دقيقـة ونصـف، ثـم مجموعـة مـن تمـارين الطحـن، ثـم تمرين بلانك لمدة دقيقة، ثم يوجا من دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

**ستان:** "ثم أترك منزلي وأذهب إلى صالة الألعاب الرياضية؛ لأن صــالة الألعــاب تفتــح الســاعة ٥:٣٠. وهــي تبعــد بثلاثــة شوارع عن منزلي".

تيم: "أعتقد أنك تعني ٥:٣٠ صباحًا".

**ستان**: "نعم. إذا استيقظت في الرابعة، فإنه يمكنني أن أفعــل هــذا مــن ٤:٣٠ إلـى حوالـي ٥:٢٠، ثـم أذهـب إلـى صـالة الألعاب الرياضية الساعة ٥:٢٥". عندما أذهب إلى الصالة، أمارس أربع مجموعات من الضغط، يتخللها تمارين ضغط

المسطبة ورفع الأثقال مع الوقوف والقعود (تمارين توازن الرجـل الواحـدة وفتـرة الاسـتراحة بينـها). ثـم أقـوم بعـدة أشـياء أخـرى، ويمكننـي القيـام بكـل ذلـك مـن ٣٠ إلـى ٣٥ دقيقة؛ ولذا بحلول ٦:١٥ أو ٦:٢٠، أكون قد انتهيت من صالة الألعاب الرياضية، وعدت إلى البيت، واستحممت، ثم أبدأ العمل.

لماذا التمارين الرياضية أمر مهم لستان؟

بعيدًا عن صورة الذات وجوانب الأداء: هـي أيـضًا تضـع انضـباطًا للـيوم. وقـد وجـدت أنـه إذا سـار يومـي بشـكل فظـيع، لكننـي مارسـت التمـارين، فـإنني فـي النهاية سأقول مهما حدث على الأقل، إنني مارست قدرًا جيدًا من التمارين الرياضية. وعندما نُشرت مقالة رولينج سـتونز ، وقـد نُشـرت حوالـي السـاعة ١:٣٠ صـباحًا، أجـريت مكالمتين هاتفيتين، وعلمت أننا واقعون في مشكلة كبيرة، فارتـــديت ملابسـي وركضـت لمـدة سـاعة لتصـفية ذهنـي واستعادة لياقتي. إن هذا لم يجعل المشكلة تختفي، ولكنه شيء عادة ما أقوم به في مثل تلك المواقف.

ثلاث ممارسات للصلابة الذهنية

فيما يلي الإجابة عن "ما الممارسات أو الاختبارات الثلاثة من الجيش التي يمكن للمدنيين استخدامها للمساعدة على تطوير الصلابة الذهنية؟":

**ستان**: "أول شيء هو أن تضغط على نفسك أكثر بدرجة أكبر من تلك التي تعرف أنك تستطيع تحملها، وستجد عمقًا جديدًا داخل نفسك. الشيء الثاني هو أن تضع نفسك في مجموعات تعترضها الصعوبات نفسها والقلق نفسه. وقد كنا نطلق على هذا "الحرمان المشترك". وستجد أنه عندما تمر عبر تلك النوعية من البيئة الصعبة، سينتابك إحساس أقوى تجـاه ذلـك الأمـر الـذي تشـعر بـالتزام تجاهـه. وفـي النـهاية، أوجد بعض الخوف واجعل الأفراد يتغلبون عليه".

**تيم فيريس**: أعتقد أن هذه العناصر الثلاثة تفسر إلى حد كبير الشعبية الهائلة لسباقات الحواجز مثل سباق سبارتن ريـس (انظـر جـوي دي سـينا) وبطـل سـباقات Toughest Mudder (انظر إيميليا بوني).

## نصيحة لنفسك لو كنت تبلغ الثلاثين من عمرك؟

ستان : "أعتقد أنني عندما كنت في الخامسة والثلاثين من عمري تقريبًا، كنت

مهووسًا بالتحكم في الأمور نظرًا لأن حجم المؤسسات التي قدتها، وكنت جزءًا منها، كان صغيرًا بما يكفي بحيث كان يمكنني إدارة كل شيء فيها. كانت لديَّ شخصية متحكمة إلى حد ما، وإذا عملت بجد ودرست بإتقان، فإنه يمكنك تحريك كل قطع الشطرنج، ولا مشكلة في ذلك. لكن من سن ٣٥ إلى ٤٠ تقريبًا، عندما ترتقي إلى مستوى قيادة الكتائب، أي قيادة حوالي ٦٠٠ شخص، سيتعين عليك فجأة أن تقود بطريقة مختلفة، وما سيتعين عليك فعله هو أن تطور الأشخاص. النصيحة التي أعطيها لأي شاب هي أن الأمر يتعلق حقًّا بتطوير الأشخاص الذين سيقومون بالعمل . وما لم تكن أنت من سيقوم بالمهمة، فإن وقت التطوير الذي تقضيه مع الأشخاص الذين سيقومون بتلـــك المـهمة - ســواء كــانوا ســيقودون الأشــخاص الــذين ســيقومون بــها أو مــا إذا كــانوا هـم مـن سـيقومون بالمـهمة بأنفسـهم - فإن كل دقيقة تقضيها في ذلك ستؤتي ثمارًا عظيمة ".

بالنسبة لهؤلاء الذين يقولون إنه لا يوجد وقت لديهم للقراءة..

معظم الكتب التي يطالعها ستان هي كتب مسموعة، وهي عـــادة اكتســـبها وهــو خــارج البــلاد؛ لأن الكتــب المطبوعــة يصــعب حملــها فــي البعثــات العسـكرية، وهـو علـى الأرجـح "يقرأ" بواسطة الصوت و٧٠٪ من الوقت.

**ستان**: "لقد تعلمت الركض في أثناء الاستماع إلى الكتب المســـموعة، وســـيظل عقلــي منتبــهًا لــها بينمــا أقــوم بــرفع الأثقال... أنا أيضًا لديَّ مجموعة من السماعات في الحمام. وأنا أدخل الحمام في الصباح وأستمع إلى كتاب هناك - أشغل السماعات (وأنصت للكتاب) وأنا أغسل أسناني وأحلق ذقني وأرتدي ملابسي الرياضية لأن زوجتي تكون في غرفة النوم .. وقد وجدت أنني أتصفح الكتب بسرعة كبيرة للغاية، لأنك إذا كنت تتمرن لساعة ونصف في اليوم، فــأنت تتصـفح الكتـب بسـرعة أكبـر مـن تصـفحك إيـاها إذا كنــت تخصــص وقــتًا للقــراءة وحســب... أنــا أميـل لتصـفح قصص تاريخية تدور أحداثها في حقبة تبلغ ٢٠ أو ٣٠ أو ٤٠ سنة سابقة، أو مشاريع كبيرة مثل بناء قناة بنما، وبناء سد بولدر [والمعروف الآن بسد هوفر]، لأنه يكون لديها بداية ووســط ونــهاية وتحــديات، كمــا أنـي أقـوم أيـضًا بـالقراءة المكثفة حول موضوع واحد. فقد قرأت سبعة أو ثمانية كتب عن جورج واشنطن والآباء المؤسسين، ونظرًا لأنها متداخلة مع بعضها، ستجد نفسك فجأة تتعرف على الكثير عـــن تلــك الحقبــة، والكتــاب الجــديد أكثــر إثــارة لأنــه يمــلأ الفجــوات. وهكــذا فـأنا أقـرأ بشـكل مكثـف عـن موضـوع مـا لفترة، ثم

أنتقل إلى موضوع آخر".

**• كتب يتعين قراءتها للحصول على فكرة متعمقة عن واقع المعارك؟**

**كريس**: "حسنًا، أحد الكتب الكلاسيكية في مجال العمليات الخاصة كتاب Gates of Fire لستيفن بريسفيلد. كتاب رائع بحق ..."

**• أكثر الكتب التي يهديها ستان**

"لقد وزعت على الأرجح معظم نسخ كتاب ألفه أنتون ماير عام ١٩٦٨ بعنوان Once an Eagle، والذي يحكي قصة شخصيتين دخل (كلاهما) الجيش خلال الحرب العالمية الأولى، ويتابع الكتاب حياتهما خلال الحرب العالمية الثانية والسنوات التي تلت الحرب".

• الفيلم المفضل لستان

The Battle of Algiers. يستغرق الأمر منك ١٥ دقيقة لتدخل في أجواء الفيلم، لكن كن صبورًا واستمر في المشاهدة.
لقد أجلتُ مشاهدته لشهور، وأتمنى لو كنت قد شاهدته على الفور بعد ترشيح ستان له. هذا الفيلم القريب من أسلوب الأفلام الوثائقية والذي تم تصويره في الجزائر، وهو يعيد تقديم أحداث العنف المتزايد في سنة ١٩٥٧، في وقت كانت تقاتل فيها الجزائر المحتلة للحصول على استقلالها من فرنسا. هذا الفيلم يظهر الجانب الإنساني لكلا الجانبين، ويرتبط ارتباطًا كبيرًا بالأحداث الحالية.
وقبل كل ذلك، هو يستكشف الجوانب الصالحة والسيئة في الطبيعة البشرية الأوسع.

## شاي كارل

يمكنك أن تعرف الشخصية الحقيقية للشخص من خلال طريقة تعامل كلبه وأولاده معه



"

إذا لــــم تكـــــن متـــــدينًا بطبيعتـــك، فإنـــه يجـــب أن تـــؤمن بالتكنولوجيا التي ستجعلنا متقدمين

"



شـــــــــاي كـــــــــارل (تويتـــــــر/ إنســـــــتجرام @SHAYCARL, ( YOUTUBE.COM/ SHAYTARDS

اقتنى أول كمبيوتر وهو في سن السابعة والعشرين. كان حينئذ عاملًا يدويًّا، وقام بــرفع أول فيــديو لــه علـى الـيوتيوب عنـدما كـان فـي فتـرة اســتراحة مــن تــركيب أحــد أســطح الجــرانيت. وبـالانتقال سريعًا إلى الوقت الحالي:

• حصلت قناته على اليوتيوب SHAYTARDS على ما يقرب من ٢.٥ مليار مشاهدة تقريبًا، ويظهر مشاهير مثل ستيفن سبيلبرج مع شاي وأسرته.
• شارك في تأسيس شركة ميكر إستديوز، والتي بيعت إلى شركة ديزني بحوالي مليار دولار.

الحيوان الرمزي: العقاب الأصلع

• تزوج منذ ١٣ عامًا وله خمسة أطفال.
• فقد أكثر من ٤٥ كجم منذ أن وصل إلى أعلى وزن له.

## خلف الكواليس

• ســافر شــاي بــالطائرة مــن يوتــا إلــى كــاليفورنيا لتسـجيل اللقاء،

وفي سان فرانسيسكو، جعلته يقوم بعدد من الأمور للمرة الأولى، بما في ذلك اليوجا البهلوانية والتعرض للجلد بأغصان الشجر في الحمامات الروسية.

• شاي مستثمر في موقع DietBet.om ، والذي استخدمته مـع عشـرات الآلاف مـن المعجبـين دون أن أدرك أنـه أحـد المستثمرين فيه، وهو موقع يجبرك على المجازفة بمبلغ من المال كمحفز على فقدان الوزن، وهو أسلوب ناجح. وهؤلاء الذين يحققون نتائج معينة "يفوزون" ويحصلون على جزء من المبلغ الإجمالي. وقد خسر المشاركون أكثر من مليونين ومائتي ألف كيلو جرام، ودفع موقع.DietBet
comأكثر من ٢١ مليون دولار.

"أسرار الحياة مخفية خلف كلمة "ابتذال""

تـذكر شـاي عنـدما قـام بجولـة معينـة بالـدراجة فـي أثنـاء الفتـرة التـي فقـد فيـها الكثـير مـن الـوزن بسـرعة: "أتـذكر تحديدًا أين كنت. قلت في نفسي: "أسرار الحياة مخفية خلف كلمة "ابتذال"، ولذا عندما تسمع في أي وقت شيئًا تعتقد أنه مبتذل، فنصيحتي إليك أن تنتبه وتنصت جيدًا". لقد سمع عبارات معينة مثل "تناول المزيد من الخضراوات" مليون مرة، لكنه تجاهل هذا لسنوات، لأن الكلام بدا بسيطًا أكثر من اللازم. لكن اتضح في النهاية أن البسيط هو ما يجـــدي نفـــعًا. هـــو لـــم يكـــن بحاجـــة إلـــى إجـــابات معقـــدة؛ فـــالإجابات كـــانت أمامـــه طـــوال الـــوقت. مـــا النصـــائح التـــي تتجاهلـــها لأنـــك تعتقـــد أنـــها تافـــهة أو مبتـــذلة؟ هـــل يمكنـــك إخضاعها لاختبار عملي؟

التعلم من نفسك المستقبلية - تمرين يستخدمه كل منا

سألت شاي ما النصيحة التي كنت ستعطيها لنفسك وأنت في سن الخامسة والعشرين، فكانت إجابته: "ربما كنت سأقول: "اترك الجامعة مبكرًا؟""؛ لكنني لا أعتقد أنني كنت سأغير شيئًا... من السهل أن تفكر قائلًا: "حسنًا، ما الذي كنت سأقوله لنفسي وأنا في سن الخامسة والعشرين؟ ثم أفكر قائلًا: "حسنًا، إذا كنت في الخامسة والأربعين وتم طرح هذا السؤال عليَّ، فماذا كنت سأقول لنفسي وأنا في الخامسة والثلاثين (كم عمر شاي الآن)؟"".

**تيم فيريس**: هذا حفزني لأخبره بقصة حدثت لي، والتي سأعيد ذكرها هنا باختصار. أنا لا أكتب أعمالًا قصصية، لكن أحـد الأعمـال الكتابيـة التـي فقـدتها وحزنـت لـذلك لفتـرة طويلـة كـانت عمـلًا قصـصيًّا. فقـد كتبـت

قصـة قصـيرة عـن الـذهاب للتزلـج علـى الجليـد، ثـم الارتيـاح مـن التزلـج فـي مقـــهى لشـــرب الشـــيكولاتة الســـاخنة، وانتـــهى بـــي الأمـــر بـــالجلوس إلـى طاولـة فـــي المقعـــد المقـــابل لعجـــوز غـــريب حكيم. وبعد مضي عدة ساعات من المحادثات، يتضح أن هـذا الغـريب هـو أنـا فـي المسـتقبل. فطلبـت منـه النصـيحة فـأفادني بإدراكـه المتـأخر. وقـد اسـتمتعت بكتابـة القصـة، لكنني - وهذا يبدو غريبًا بعض الشـيء - حصلت أيضًا على الكثير من النصائح المحددة العملية من خلال مروري بهذا التمـرين. فعنـدما وضـعت قلمـي، كنـت إلـى حـد مـا مرتبـكًا وقلت في نفسـي: "لا أعرف ما الذي قمتُ به الآن، لكن الأمر يبـدو كخـدعة سـحرية مثـيرة". وأدركـت بعـد ذلـك أن خـط الأحـــداث مشـــابه لقصـــة قصـــيرة كتبـــها خورخـــي لـــويس بورخيس بعنوان "الآخر. ("El Otro") " وعندما أخبرت شـاي بهذه القصة، أشرق وجهه ورد مسرعًا:

"لقد شرحتَ لتوك ما كنت سأشير إليه بالضبط. فكر في عمرك الآن وفكر في نسخة من نفسك بعد عشرة أعوام؟ ثم قل لنفسك: "ما الذي قد أقوله لنفسـي باعتباري نسخة أكبر سنًّا من نفسـي؟ أعتقد أن هذه هي الحكمة التي وجدتها أنت في ذلك التمرين ... [إذا قمت بهذا التمرين وبدأت في عيش الإجابات،] أعتقد أنك ستنمو أسرع بكثير من نموك بأي طريقة أخرى".

العمل هو الوسيلة الناجحة عندما لا ينجح شـيء آخر

شـاي عضو في جمعية دينية لعلاج الإدمان (مورمن). وفي مدونتي، تحدث شـاي بصراحة للمرة الأولى عن معركته مع إدمان الكحول وتغلبه عليه: "ليس من السـهل أن تتحسـن، فهذا صعب؛ فميلنا الطبيعي يـــدفعنا نحـــو الأشـــياء السـهلة. فالاسـتيقاظ فـي الصـباح وممارسـة التمـارين لـيس أمـرًا سـهلًا؛ لكـن شـرب الكحـول لتخفـيف الألـم أمـر سـهل، والـذهاب بالسـيارة إلـى المطعـم وطلب وجبة ماك كبيرة أمر سـهل. ما الشـيء الصعب الذي ترغب في فعله؟ أتذكر قول جدي: " **العمل هو الوسـيلة الناجحة عندما لا ينجح شـيء آخر** "".

كيف يقوم شـاي بتصوير الفيديوهات حاليًّا

كاميرا كانون باورشـوت جي ٧ إكس، وبرنامج فاينال كت بـرو إكـس. يفكـر شـاي فـي يومـه بـاعتباره فصـولًا ويصـوره على ثلاثة أجزاء: الصباح، وبعد الظهر، والمسـاء. وهو يصور مـــن ١٠ إلـــى ١٥ دقيقـــة فـــي المجمـل، ولا

يصـور أكثـر مـن دقيقتين في المرة الواحدة.

طريقتان لتحسين الحالة المزاجية

شرح شاي لي كيف أن نشر فيديوهات يومية أو التدوين مـن خـلال الفيـديو كـان نـوعًا مـن العـلاج النفسـي رخـيص الثمن.
"من الناحية الفسيولوجية، تمكنت من الشعور بأن جسدي مختلـف ...أنـت تشـعر بتحسـن مـن مجـرد الاعتـدال فـي جلوسك ورسم ابتسامة على وجهك وتصنع هذه الابتسامة إلى أن تصبح طبيعية، فأنت تشعر بتحسن ... هناك قوة حقيقية في هذا".

**تيم فيريس**: هذا ألهمني لتجربة التدوين من خلال ملفات الفيديو القصيرة لمدة ١٥ يومًا لتحسين الحالة المزاجية. وقد جعلت التدوين بسيطًا قدر الإمكان، مستخدمًا جهاز آي فون لتصوير مقاطع مباشرة على فيسبوك مدتها ١٠ دقائق عبارة عن أسئلة وإجابات. وقمت برفع فيديوهات الفيسبوك على يوتيوب، وقد كانت سرعة تزايد المشاهدات المتكررة أمرًا مذهلًا بحق. وهو شيء لم أحققه من قبل، وكما شرح لي كل من كايسي نايستات وشاي: الأمر متعلق بالعلاقة التـي تبنيـها، ولـيس بجـودة الإنتـاج. وتـأثيرات "التظـاهر" بالشـعور بقـدر أكبـر مـن التفـاؤل كـانت تـدوم، فيمـا بـدا، لساعتين أو ثلاث ساعات على الأقل.

وشاي لديه أسلوب آخر لتحسين الحالة المزاجية، وربما من الأفضل استخدامه خارج المطار والأماكن العامة:

"قد يبدو هذا أمرًا جنونيًّا حقًّا، لكنني أحيانًا أنظر في المرآة وأضحك على نفسي... اكسر حاجز حرصك على ألا تكون سخيفًا. أعتقد أن هناك قوة كبيرة في عدم أخذ الأشياء على محمل الجد".

- **من الذي يخطر ببالك عندما تسمع كلمة "ناجح"؟**

“بالنسبة لي، تعريف النجاح هو أن تعامل والديك وأجدادك (إذا كـانوا أحيـاء) وأولادك معاملـة جيـدة، أن تكـون قـادرًا علـى تجـاوز المـهمة الصـعبة الخاصـة بـالتعامل مـع بعضـنا كبشر".

نظرة متلهفة لخروج قيمته مليار دولار

"لقد نمت (ميكر إستديوز) مثل نيران جامحة؛ فقد كانت هذه أول مرة يجتمع فيها أصحاب التأثير الاجتماعي. لقد كان اتحادًا له تأثير أقوى بكثير من تأثير أصحاب

التأثير الاجتماعي عندما يكون كل منهم على حدة. هل تتخيل ما أقوله".

**تيم فيريس**: ما المجموعة الأولى من نوعها التي يمكن أن تكونها إذا كانت هناك بندقية مصوبة إلى رأسك؟ قراءة "قانون الفئات" و"١٠٠٠ معجب حقيقي" قد يساعدانك في ذلك.

**• ما الذي يمكن أن تعلقه على لوحة إعلانات؟**

"ستموت!" شـاي يـذكر بنفسـه دائـمًا بِقِـصَر الحيـاة وحتمـيـة المـوت. أنـا أيضًا أضع رسائل تذكير بالموت في جدول أعمالي، سواء كان هذا من خلال قراءة كتابات سينيكا وما شابهها من الأعمـال الفلسـفية، أو قضـاء الـوقت مـع نزلاء دور رعايـة المحتضرين، أو زيارة المقابر (مثل شاطئ أوماها)، أو وضع مـذكرات المتوفـين حـديثًا فـي غرفـة المعيشـة مـع إظـهار أغلفتها.

ويليام ماكاسكيل

إذا كنت تجني ٦٨ ألف دولار في السنة، فأنت -على الصعيد العالمي - ضمن نسبة الواحد بالمائة

ويليـــــام ماكاســـكيل (تويتـــر,@WILLMACASKILL) WILLIAMMACASKILL.COM

مدرس فلسفة مساعد في كلية لينكون، جامعة أكسفورد. وعندما كان في عمر التاسعة والعشـرين فقـط، كـان علـى الأرجـح أصـغر أسـتاذ مشـارك

(مثبَّت) للفلسـفة في العالم. قام ويل بتأليف كتاب Doing Good Better وشـارك في تأسـيس حركة "الإيثار الفعال". وقــد تعـهد بـأن يتبـرع بـأي مبلـغ يكسـبه يزيـد علـى ٣٦ ألـف دولار في السـنة إلى الجمعات الخيرية الأكثر تأثيرًا.

كما شـارك في تأسـيس منظمتين غير ربحيتين مشـهورتين: ٨٠٠٠٠ أورز، التي تقدم أبحاثًا ونصائح حول الطريقة المثلى لإحداث فارق في مسـيرتك المهنية، وجيفينج وات وي كان، والتي تشـجع الناس على الالتزام بإعطاء ١٠٪ على الأقل من دخلهم للجمعيات الخيرية الأكثر تأثيرًا. وقد جمعا معًا أكثر من ٤٥٠ مليون دولار في صورة تبرعات يتم التعهد بتقديمها مـــدى الحيـــاة، وهمــا ضـمن أعلــى ١٪ مــن المؤســسات غــير الربحية من ناحية النمو.

"لا يمكنـــك أن تجعـــل جمعيـــة خيريــة سـيئة أحســن حــالًا بخفض الإنفاق العام".

**تيم فيريس**: عرفني ويل على GiveWell.org، وهو موقع يجــري أبحــاثًا متعمقــة لتحــديد مقــدار الإنجــازات الفعليــة للــهيئات والمؤســسات غـير الربحيـة (مـن حـيث الأشـخاص الذين تم إنقاذهم، والأشـخاص الذين تم تحسـين حياتهم، إلخ) لكل دولار يتم إنفاقه. وهذا يسـاعد على تفادي مشـكلة معظم "مصنفي" الجمعيات الخيرية الأخرى، الذين ينظرون إلــى انخفــاض النفقــات الإداريــة والعامــة كوكيــل منقــوص "الكفاءة". بالطبع إذا كانت الجمعية الخيرية تقوم بالأمور الخطأ، فكونها رشـيقة من الناحية المالية لا يعني شـيئًا، كما تؤكد مقولة ويل -أهم شـيء هو النتائج الواقعية.

ووفــقًا لمــوقع GiveWell.org فـي ٢٠١٦، فـإن ثـلاثًا مـن أكثـر الجمعيات الخيرية تأثيرًا وفاعلية هي:
• أجينيسـت مالاريا فاونديشـن
• ديوورم ذا وورلد إنشـييتف
• جيف دايركتلي
• **قدوتان فلسفيتان لويل**
• بيتر سـينجر، فيلسـوف أخلاقي أسـترالي وأسـتاذ أخلاقيات علـــم الأحيــاء بــالمركز الجــامعي للقــيم الإنســانية بجامعــة برنسـتون.
وأشـهر عملين له حظيا بنسـبة قراءة مدهشـة هما Practical Ethics ، وAnimal Liberation .

•ديريك بارفيت، الذي قضى حياته بالكامل في كلية أول سـولز كوليدج بأكسـفورد، والتي تعد كلية للنخبة حتى داخل أكسـفورد النخبويــة نفسـها. وقـد ألـف ديريـك كتـابًا يسـمى Reasons and Persons ، والذي يعتبره ويل

من أهم الكتب في القرن العشرين.

"اتبع شغفك" نصيحة فظيعة

"أعتقــد أن هــذه النصــيحة تعــد إســاءة فــهم لطبيعــة إيجــاد مسيرة مهنية مُرضية ووظيفة مُرضية، حيث يكون أكبر مؤشر على الرضا الوظيفي هو العمل الجذاب من الناحية العقليــة. الأمــر يتعلــق بطبيعــة الوظيفــة نفســها، ولا يتعلـق كثيرًا بك... الأمر متعلق بما إذا كانت الوظيفة تقدم الكثير مــن التنــوع، وتعطيــك تغــذية راجعــة إيجابيــة، وتتــيح لــك ممارسة الاستقلال الذاتي وتسهم في العالم الأوسع - هل الوظيفــة لــها معنــى فــي الــواقع؟ هــل تجعــل العــالم مكــانًا أفضــل؟ - كمــا يتعلــق الأمــر أيــضًا بمــا إذا كــانت تســمح لــك بممارسة مهارة اكتسبتها".

## • الكتب الأكثر إهداءً عن تحسين الحياة والفاعلية العامة

Mindfulness لمارك ويليامز وداني بينمان. هذا الكتاب هو مقــدمة بســيطة وســهلة الفــهم عــن تــأمل التــيقظ الــذهني، ويتضمن دورة تأمل توجيهية مدتها ثمانية أسابيع. وقد أتم ويل هذه الدورة، وكان لها تأثير كبير على حياته.

The Power of Persuasion لروبرت ليفين. إن القدرة على الإقنـــاع، والتــرويج للأفكــار، وإقنــاع الآخــرين هــي مــهارة أساسية تنتقل إلى جوانب عديدة من حياتك. لم يحظ هذا الكتاب بشهرة كبيرة، لكنه أفضل كتاب عن الإقناع وجده ويل، وهو أكثر عمقًا بكثير من اختيارات أخرى في هذه النوعية من الكتب.

## • نصيحة إلى نفسك لو كنت تبلغ العشرين من العمر؟

"إحــدى هــذه النصــائح هــي التأكيــد علــى أن لــديك ٨٠ ألــف ســاعة عمــل علــى مــدار حيــاتك. ومــن المــهم للغايــة معرفــة كيفية قضاء هذه الساعات على أفضل وجه، وأن ما تفعله في هذه اللحظة -يا ويل البالغ من العمر عشرين عامًا- هو نوع من التفكير والسير مع التيار.
(أنت) لا تقضي الكثير من الوقت في التفكير في هذا النوع من التحسين الكلي، بل لعلــك تفكــر فــي "كــيف يمكننــي إنجــاز المقــررات الدراســية بأفضل طريقة ممكنة؟" وفي التحسين الجزئي، لكنك لا تفكر في "ما الأهداف الكبرى في حياتي، وكيف يمكنني التحسن في سبيل تحقيقها؟".

"هناك تشبيه أستخدمه وهو إذا كنت تنوي الخروج لتناول العشــاء، فســيستغرق الأمــر منــك ســاعتين. أنــت ســتقضي ٥ دقائق في اختيار مكان

لتناول العشاء. ويبدو من المعقول أن تقضي ٥٪ من وقتك في التفكير في كيفية قضاء الـ ٩٥٪ المتبقيـة. إذا فعلـت ذلـك مـع مسـارك المـهني، فـأنت بـذلك ستقضي ٤٠٠٠ ساعة أو سنتي عمل. وأنا في الواقع أعتقد أن هـذا شـيء مـن المنطقـي جـدًّا فعلـه - أي قضـاء تلـك المـدة محاولًا معرفة كيف يجب أن تقضي بقية حياتك".

عملية ديكنز - ماذا كلفتك قناعاتك؟

"عملية ديكنز" (أحيانًا تسمى "نمط ديكنز") لها علاقة بروايةA Christmas Carol ، من تأليف تشارلز ديكنز، وهي أحد التمارين التي أكملتها على مدار عدة أيام في فعالية "أطلق العنان للقوة التي بداخلك" (والتي يرمز لها اختصارًا( UPW لتوني روبنز.

صديقي نافين توكارام مليونير ويعيش حياة رائعة. وقد ذهب إلى فعاليةUPW 11 مرة وأخبرني بأنه حتى لو فوت بعض الجلسات، لا يمكنني أن أفوت عملية ديكنز المباشرة؛ فقد كانت هذه العملية هي السبب الرئيسي في الحضور كل عام؛ حيث إنها بمثابة عملية تجديد وإعادة تهيئة سنوية. هذا الفصل سيعطيك ملخصًا تقريبيًّا ومبسطًا عن تجربتي.

في رواية A Christmas Carol ، زار سكروج أشباح الماضي والحاضـر والمسـتقبل. فـي عمليـة ديكـنز، أنـت مجبـر علـى فحـــص القنـــاعات المقيـدة - مثـل أكثـر قنـاعتين أو ثـلاث تعوقك - في كل زمن من الأزمنة. ويقوم توني بتوجيهك عبـر كـل منـها بعمـق، وأنـا أتـذكر تخيـل الإجابـة عـن أشـكال مختلفة من:

• ماذا كلفتك كل قناعة في الماضي، وماذا كلفت الأشخاص الـــذين تحبـــهم فــي الماضــي؟ ومــاذا خســرت بســبب هــذه القناعة؟ انظر إلى التكلفة واسمعها واشعر بها.

• ماذا تكلفك كل قناعة وماذا تكلف الأشخاص الذين تهتم بأمرهم في الحاضر؟ انظر إلى التكلفة واسمعها واشعر بها.

• ماذا ستكلفك كل قناعة وماذا ستكلف الأشخاص الذين تهتم بأمرهم بعد حوالي ١ و٣ و٥ و١٠ سنين من الآن؟ انظر إلى التكلفة واسمعها واشعر بها.

لماذا يبدو أن هذا التمرين ينجح بشكل جيد؟ طرحت على تونـــي هـذا

السـؤال بعـد مـرور أشـهر عنـدما رأيـت نتـائج شخصية مستمرة، فأرسل لي المثال التالي عبر ملف نصي صوتي:

"إذا كانوا يسعلون الآن بشدة (من سرطان الرئة)، فكيف يواصلون التدخين؟ هم يقولون لأنفسهم: "حسنًا، أنا أدخن منـذ أعـوام، ولـم يسـبب لـي التـدخين قـط أيـة مشـكلة"، أو يقولون "سأتحسن في المستقبل. فرغم كل شيء، جورج بـــيرنز عـــاش حتـى ١٠٢ سـنة وهـو يـدخن السـجائر". إنـهم يبحثون عن استثناء للقاعدة لأنه لا أحد يعلم المستقبل. ويمكنـا أن نختلـق الأعـذار، ويمكنـا أن نقنـع أنفسـنا بـأننا سنكون على ما يرام، أو يمكننا أن نتذكر وقتًا من الماضي سارت فيه الأمور على ما يرام - هكذا يتهرب الناس من هذا الأمر.

"عندما نشعر بالألم في فترة زمنية معينة - أي الماضي أو الحاضر أو المستقبل - ننتقل إلى فترة زمنية أخرى بدلًا من أن نتغير، لأن التغيير يجلب للناس الكثير من الشك والكثير من الاضطراب والكثير من الخوف".

## عملية ديكنز لا تسمح لك بتفادي أية مراحل زمنية.

من الطبيعي أن القراءة عن السباحة شيء، والذهاب إلى السباحة شيء آخر. والعملية المباشرة تستغرق ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة، يكون فيها توني على المسرح أمام جمهور يبلـغ عـدده عشـرة آلاف. كـان بـإمكاني سـماع مئـات، وربمـا آلاف، من الأشخاص يبكون. لقد كانت القشة التي قصمت - بشكل مثمر - ظهر بعير المقاومة. وعندما واجه الحاضرون (بمن فيهم أنا) هذه الصور الواضحة والمؤلمة، لم تعد لديهم القدرة بعد ذلك على تبرير أو قبول "القواعد" المدمرة في حياتهم. وكما وصف توني الأمر لي لاحقًا: "لا يوجد شيء يضـاهي وجـودك فـي الـديناميةالجماعيـة الخاصـة بحالـة الانغمـاس التـام؛ حـيث لا يوجـد حولـك مـا يلـهيك. فـيكون تـركيزك الكـامل منصـبًّا علـى إحـراز طفـرة والارتقـاء إلـى المستوى التالي، وهذا ما يجعل عملية ديكنز تنجح".
بعـد أن تشـعر بـالألم الحـاد الصـادر عـن قنـاعاتك الحاليـة المعوقة، تصوغ ٢ أو ٣ من القناعات البديلة لتستخدمها في المضي قدمًا.
والهدف من هذا "ألا يتم سحبك مرة أخرى إلى (القناعات القديمة) بواسطة الأنماط اللغوية القديمة". كانت واحدة من قناعاتي الثلاث الأكثر تقييدًا هي "أنا لست مهيأ للسعادة"، والتي استعضت عنها بـ"السعادة هي حالتي الطبيعيـــة". وبعـد الفعاليـة، اسـتخدمت المنـهج التوكيـدي لسكوت آدامز في الصباح لتعزيز هذا الأمر. الآن، أنا مدرك بشكل جيد مدى البساطة التي قد يبدو عليها كل هذا على الـورق، لكنـي مـررت بتجربـة تحـول هائلـة فـي حيـاتي فـي الفترة من ٣ إلى ٤ أسابيع التي تلت الفعالية. وبعد مرور

عام تقريبًا، أستطيع أن أقول : لم أشعر بمثل هذه السعادة المستمرة من قبل في حياتي كشخص بالغ على الإطلاق.

ربمـا حـان الـوقت لأن تأخـذ اسـتراحة مؤقتـة من السـعي لتحقـيق أهـدافك وإيجـاد العُقـد المـوجودة فـي خـرطوم الحديقة، والتي بمجرد فكها، ستجعل كل شيء آخر أفضل وأسهل؛ فهناك أشياء مذهلة يمكن أن تحدث عندما تتوقف القيادة مع تشغيل فرامل الطوارئ.

## كيفن كوستنر

أن تكون رائد أعمال يعني أن تكون مستعدًّا للقيام بعمل لا يريد أحد آخر القيام به، [كي] تكون قادرًا على العيش لبقية حياتك وأنت تقوم بما تريد

عادة ما أعرف أنني مُقْدِم على شيء مهم عندما يدفعني خوفي منه لأن أقول: "يا إلهي، قد أفشل في هذا

كيفن كوستنر (تويتر @MODERNWEST )

هو صانع أفلام مشهور عالميًّا، ويعد واحدًا من أكثر الروائيين في جيله إبداعًا وحصولًا على إشادات نقدية. قام كوستنر بإنتاج وإخراج والاضطلاع ببطولة أفلا م بارزة مثلDances With Wolves, JFK ، The Bodyguard, Field of Dreams, Tin Cup, Bull Durham, Open Range, Hatfields &McCoys, black or White، بالإضافة إلى أعمال أخرى. وقد حاز كوستنر جائزتي أوسكار وجائزتي جولدن جلوب وجائزة إيمي، كما شارك في تأليف كتاب The Explorers Guild .

الوضوح عند الاقتراب من الموت ونقل العبء

تحدث كوستنر عن توجهه إلى أول اختبار أداء حقيقي له (لمسرحية ستيلتسكين التي كان ينتجها مسرح محلي) وهو يقود شاحنة داتسون قديمة. وقد انكسرت دواسة الوقود وسقطت على الأرض، ما زاد سرعة السيارة من ٦٠ إلى ٨٠، ورأى كوستنر لمبة الفرامل تضيء أمامه:

"فكرت في نفسي في مرحلة ما وأنا في منتصف الطريق، عندما أدركت أنني لا أريد أن أموت. فسحبت قضيب التعشيق، ولم أسمع طنينًا مثل ذلك الطنين المزعج في حياتي، لكنني (قمت بتعشيق السيارة) .. واستطعت إغلاق المفتاح، وأوقفت السيارة في ممر الطوارئ، ولم أقتل أحدًا. ثم خرجت من تلك السيارة اللعينة، وقفزت من على ذلك السياج، وطلبت من سائق آخر توصيلي لأنني لم أكن لأفوت اختبار الأداء، وتركت سيارتي على الطريق السريع.

"لأنه كان هناك مكان ما أردت أن أكون فيه، مكان كان سيحدث (فيه) شيء ما.. وبالطبع لم يحدث شيء؛ إذ لم أكن جيدًا بما يكفي، ولم تكن لديَّ المهارات الكافية. ولم أكن أعرف في الحقيقة شيئًا عن مسرحية ستيلتسكين ... لكن مخيلتي بدأت تنشغل بالاحتمالات.

"لقد وقعت في حب شيء ما. لم أكن أعرف إن كنت سأستطيع أن أكسب عيشي من هذا أم لا، ولكنني تخلصت أخيرًا من الهمسات في

رأسي (من والديَّ) والتي كانت "ما الذي ستعمله؟ فكنت أقول "هذا ليس من شأنكما. سأعمل ما أريد أن أعمله"".

"عندما أعلنتها واضحة أنني لم أعد أهتم برأي أي شخص فيما فعلت باستثناء رأيي، **انزاح كل حمل العالم عن كتفي وأصبح كل شيء ممكنًا. وانتقل الحمل إلى كل الآخرين القلقين. لقد أصبحوا الآن قلقين؛ لكن كل شيء بالنسبة لي انتقل لمكان شعرت فيه بالحرية**".

دعنا نفترض ...

بالنسبة لدوره في فيلم JFK ، لم يرد كيفن أن يتمادى بالمجازفة بواسطة التخمين؛ فقد كان يريد أن يحمي نفسه ومصداقيته وتوصل إلى حل رائع:
"عنــدما واجــهت أشـياء معينـة لـم أكـن واثـقًا بشـأنها، وكـان بعض الناس يتشككون بعض الشيء، قلت "أوليفر [يقصد أولـيفر سـتون]، أنـا لسـت مرتـاحًا لقـول هـذا، وسـأكون أكثـر ارتيــاحًا إذا قلنــا "دعنــا نفتــرض ..."، بــدلًا مــن "هــذا حــدث بالفعل""؛ لأن مقولة "دعنا نفترض ..." تصوغ أمورًا ليراها الناس. ولأنه لا يوجد شاهد عيان فعلي على ما حدث، فأنت تقول: "دعنا نفترض أن هذا حدث..." ولم يقاوم أوليفر هذا على الإطلاق وهذا يُحسب له؛ حيث قال: "لا بأس. دعنا وحسب نرسم الصورة لأن هذه هي الصورة التي أعتقد أنها الصورة الحقيقية"".

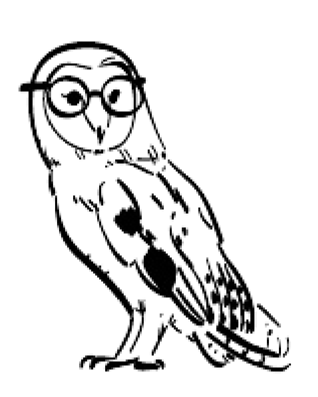
الإقبال على المجازفات

تحدث كيفن عن محادثة نادرة صادقة مع أبيه، الذي كان معارضًا لأن يصبح كيفن ممثلًا: في هذا الوقت، كان كيفن شـــخصًا بـــالغًا ونـــاجحًا، وكـــان أبـــوه يجلـــس فـــي حـــوض الاستحمام.

"نظر إليَّ وقال: "أتعرف، أنا لم أستغل فرصة واحدة في حياتي". كنت تقريبًا أصور فيلم Field of Dreams . فانســابت بعــض الــدموع مــن عــين أبــي، وهــو يقــول: "لقـد خرجت من فترة الثلاثينيات اللعينة من هذا القرن، وعندما حصــلت علــى وظيفــة يــا كــيفن، لــم أكــن أريــد أن أفقــدها. تشبثت بها جيدًا لأنني كنت أعرف أنه سيكون هناك دائمًا طعــام علــى الطاولــة"، فقلـت: "لقـد حـدث هـذا بـالفعل".
لقـد كانت هذه لحظة رائعة".

## سام هاريس

على أحد المستويات، الحكمة لا تتعدى كونها القدرة على تقبل نصائحك. فمن السهل للغاية أن تسدي نصائح جيدة للناس، لكن من الصعب أن تتبع النصائح التي تعلم أنها جيدة ... إذا جاء شخص إليَّ يعاني قائمة مشكلاتي، فسأستطيع أن أقدم له حلولًا لها ببساطة



سام هاريس (تويتر @SAMHARRISORG, SAMHARRIS. ORG )

حصل على شهادة في الفيزياء من جامعة ستانفورد وعلى درجة الدكتوراه في علم الأعصاب من جامعة كاليفورنيا، وهو مؤلف الكتب التي حققت أعلى مبيعات The End of Faith ، وLetter to a Christian Nation، و The Moral Landscape ، و Free Will ، و Waking Up وthe Islam and the Future of Tolerance: A Dialogue (مع ماجد نواز). كما أنه يذيع أيضًا المدونة الصوتية الشهيرة. Waking Up with Sam Harris

## الحيوان الرمزي: البومة

### خلف الكواليس

تقابلت مع سام للمرة الأولى في الحمام في أثناء محادثات تيـد فـي ٢٠١٠، عقـب تنـاولي بالمصـادفة (صـدقًا) كعكتـين كبيرتين.
ولم أكن مستعدًّا لرباعي هيدرو كانابينول أو سام هـاريس، وبـالأخص لـيس لقـدر كبـير مـن ربـاعي هيـدرو كانابينول وسام هاريس.

### "الروتين" الصباحي

"مـا يجـب أن يكـون حاضـرًا فـي ذهنـك هـو صـورة لفوضـى خاضـعة للسـيطرة. المسـألة ليسـت تـروسًا مزيتـة بسـلاسة لماكينة مصنوعة بعناية، بل شخص يترنح وهو ينهض من سريره باحثًا عن الكافيين، وربما يتفحص أو لا يتفحص بريده الإلكتروني قبل انطلاق صفارة الغلاية؛ لكنني بالفعل أتأمل بشكل مستمر وبالتأكيد أحاول فعل ذلك كل يوم [من ١٠ إلى ٣٠ دقيقة]".

### عن تقدير مخاطر الذكاء الاصطناعي

"قال جان تالين -أحد مؤسسي سكايب - إنه عندما يتحدث إلـى النـاس عـن هـذا الموضـوع، فإنـه يطـرح سـؤالين فقـط ليفـهم إذا مـا كـان الشـخص الـذي يتحـدث إليـه قـادرًا علـى اسـتيعاب كـم أن موضـوع الـذكاء الاصـطناعي أمـر ملـح. السؤال الأول هو "هل أنت مبرمج؟" - أهمية هذا السؤال واضحة -والثاني هو "هل لديك أطفال؟". ويزعم جان أنه وجد أن الأشخاص إذا لم يكن لديهم أطفال، فإن انشغالهم بالمسـتقبل لا يكـون مـدروسًا بمـا يكفـي لكـي يـدركوا مـدى رعب احتمالية بناء آلات فائقة الذكاء في غياب معرفة حل مشـكلة التحكـم [ضـمان التقـاء الـذكاء الاصـطناعي مـع مصالحنا، حتى لو كان أذكى أكثر ألف مرة أو مليار مرة].
أعتقـد أن هـذا منطقـي، وبـالطبع هـذا لـيس مقتصـرًا علـى الـذكاء الاصـطناعي، بـل يمتـد لكـل المواضـيع التـي تشـغلنا؛ فـالقلق علـى مصـير الحضـارة بوجـه عـام أصـعب مـن القلـق بشأن أنواع التجارب التي سيمر بها أطفالك في المستقبل.

### استكشاف "سمو الذات"

يشهد عدد لا يحصى من المتأملين على مر العصور على تجربة - لعدم وجود

تعبير أفضل - الحب غير المشروط، ولهذا علاقة بما أسميه "سمو الذات"، والذي أعتقد أنه أكثر أهمية؛ ولذا هناك هذه الظاهرة التي تكون أعمق بوضوح مـن أي مـن طرقنـا السـاذجة للتحـدث عـن الأمـر فـي سـياق الدين، فهناك حقيقة أعمق للسيكولوجية البشرية وطبيعة الوعـي. أعتقــد أنـنــا نحتـاج لاسـتكشاف الأمـر فـي سـياق لا نكذب فيه على أنفسنا أو على أولادنا بشأن طبيعة الواقع، ولا ننغمــس مــن خلالـه فـي تلـك اللغـة الانقسـامية الخاصـة باختيار فرق في المنافسة بين الديانات. [كتابي Waking Up ] يدور حول ظاهرة سمو الذات والطرق التي يستكشف بها الناس هذا السمو دون تصديق أي شيء بناء على أدلة غير كافية. وإحدى هذه الطرق الأساسية تكون عبر أساليب مختلفة من التأمل، وأعتقد أن الوعي هو أفضل أداة يمكنك أن تبدأ في تبنيها أولًا. هناك أيضًا استخدام عقاقير هلوسة، وهي ليست مثل التأمل على الإطلاق، لكنها - من بين أشياء أخـرى - تكشــف أن الجــهاز العصــبي البشـري مـرن بطريقـة مهمة للغاية، وهو الأمر الذي يعني أن شعورك بالعالم يمكن أن يتغير تغييرًا جذريًّا".

الوعي والثرثرة الذهنية

"الوعي" هو تلك الخاصية للعقل التي تتيح لك الانتباه إلى المناظر والأصوات والأحاسيس، بل وحتى للأفكار نفسها، دون أن يتوه الشخص في الأفكار ودون أن يدرك ما هو سار ويرفض ما هو غير سار ...

"نحن مهيأون بشكل عميق لأن نتوه في الأفكار وأن نجري هـذه المحادثـة مـع أنفسـنا بـدءًا مـن اللحظـة التـي نسـتيقظ فيها إلى اللحظة التي ننام فيها. إنها مجرد ثرثرة في العقل، وهي جاذبة للغاية لدرجة أننا حتى لسنا مدركين لها؛ فنحن أساسًا في حالة حلم، ومن خلال هذا الستار من الأفكار، نمضــي يومنــا ونــرى بيئتنــا؛ لكننــا نتحــدث إلــى أنفسـنا بـلا توقف، وإلى أن تستطيع كسر تلك اللعنة وتبدأ في ملاحظة الأفكار نفسها كأشياء متعلقة بالوعي، تُثار وتتلاشى، فلن تستطيع أن تنتبه بأي قدر من الوضوح حتى لأنفاسك، أو إلى أي شيء آخر".

**• ما تأمل "فيباسانا"؟**

“هو ببساطة طريقة لإيلاء اهتمام قريب للغاية وغير مطلق للأحكام إلى أي شيء تمر به على أية حال".

**تيم فيريس**: يستمع العديد من الضيوف في هذا الكتاب إلى التأملات الموجهة التي يقدمها سام على موقع ساوند كــــلاود أو علــــى موقعــــه.

فقــط ابحـث عــن ." Sam Harris guided meditations " ووفقًا لسام: "يجد الناس أنه من المفيد للغاية وجود صوت شخص يذكرهم بألا يتوهوا في الأفكار كل عدة ثوانٍ".

قيمة معتزلات التأمل المكثفة

"في حالتي، لم يصبح [التأمل] مفيدًا - وهو ما يعني أنه لم يصبح تأملًا حقيقيًّا - إلا بعد أن انتظمت في أول أو ثاني معــتزل مكثــف لــي.
أنــا أتــذكر التجربــة بوضـوح. لقـد كنـت منضبطًا، وكنت أجلس ساعة كل يوم في الصباح لمدة عام، قبل جلوسي في أول معتزل لي والذي استمر لعشرة أيام. وأتذكر استعراضي لذلك العام في مرحلة ما، في وقت ما في منتصف معتزل فيباسانا الذي استمر عشرة أيام، مدركًا أنني كنت أفكر وساقاي متقاطعتان في كل ساعة مارست فيها هذا التأمل في ذلك العام، وهذا لا يعني أن هذا سوف ينطبق على كل من مارس التأمل دون التواجد في معتزل، لكــن مــن الــراجح أنــه ينطبــق علــى كثـير منكـم ... المعـتزل الصامت بوتقة يمكنك فيها الحصول على الطاقة والانتباه الكافيين للانطلاق إلى مستوى آخر ..."

عن قوة العقاقير المهدئة وتبعاتها

في مقاله الرائع والطويل" Drugs and the Meaning of Life " ، كتب سام: "إذا لــم تكـن [ابنتـي] قـد تنـاولت أثنـاء مرضـها عقـارًا مـهدئًا مثـــل الســـيلوسيبين أو إل ســـي دي علــى الأقــل مــرة فــي حياتها، فسينتابني قلق من أنها قد فوتت أحد أهم طقوس العبور التي يمكن للإنسان تجربتها ... فالحياة دون تجارب هي إما حياة متوقعة أو، على ما أعتقد، غير مرغوبة". وقد سألته عن هذه السطور في محادثتنا، فأضاف:

"ما يجب الانتباه له هو أنني لديَّ خوف صحي متزايد مما يمكن أن يسير بشكل سيئ بشأن العقاقير المهدئة، وسيئ بطريقة أعتقد أن لها عواقب دائمة ... ومن مساوئها أيضًا أنه مازال الكثير من الناس غير قادرين على الاستغناء عنها. ويبدو أنه لا غنى عنها بالنسبة لي.
فأنا لا أعتقد أنني كنت سأكتشف التأمل دون أن أتناول - على وجه التحديد - عقار إكستاسي، لكن عيش الغراب السحري ومادة ثنائي إيثيل أميــد حمـض الليسـرجيك لعبــا أيـضًا دورًا بالنسـبة لـي فـي الكشف عن منظر داخلي كان يستحق الاستكشاف ... "الإحســاس بـوجود ذات تتولــى القيــادة فــي رأســك - هــذا الشعور الذي يسميه الجميع "أنا" - هو وهم يمكن دحضه

بمجموعة مختلفة من الطرق ...
وهو عرضة للتساؤل، ومن الممكن أن يتخذ هذا التساؤل أشكالًا عديدة، وتكمن فاعلية ومسئولية [العقاقير المهدئة] في أنه من المضمون نجاحها في عملها بطريقة ما ...

"كانت فكرة [عالم النباتات تيرينس ماكينا] أنه إذا علمت شـخصًا أن يتـأمل أو يقـوم بـاليوجا، فلـيس هنـاك ضـمان بحدوث هذا الأمر أيًّا ما كان. فمن الممكن أن يقضي أسبوعًا فـي فعـل ذلـك. ويمكـن أن يقضـي عـامًا فـي فعـل ذلـك. مـن يعرف ما الذي سيحدث؟ وربما يصاب بالملل، ويتوقف، غير مدرك أن الأمر كان ذا معنى؛ لكن إذا أعطيتك ٥ جرامات من عـيش الغـراب أو ٣٠٠ مـيكروجرام مـن عقـار إل سـي دي وأخبرتك أن تجلس على الأريكة لساعة، فمن المضمون أن تمر بتغيير جذري في تجاربك. ولا يهم من تكون. هناك قطـار شـحن يمتلـئ بأشـياء غـير حقيقيـة زائفـة سـيتدفق إليك، وعلينا أن نراقب الساعة، لنعرف متى سيحدث هذا ...

"إذا مررت بتجربة جيدة، فستدرك أن الحياة البشرية يمكن أن تكون سامية للغاية - وأنه من الممكن أن تشعر بالراحة في الكون بطريقة لم تكن لتتخيلها سابقًا؛ لكن إذا مررت بتجربة سيئة - والتجارب السيئة تكون سيئة تمامًا بقدر ما تكـون التجـارب الجيـدة جيـدة - سـتمر بـهذه المواجـهة المروعـة مـع الجنـون. وهـي تصـيب باضـطراب نفسـي كمـا يحدث مع أي معتوه يتجول في الشوارع ويهذي مع نفسه وينفصـل تمـامًا عـن الآخـرين. مـن الممكـن أن تمـر بـهذه التجربة، ومن المأمول أن تتلاشى، وهي تتلاشى في كل الحالات تقريبًا.
لكن مع ذلك لا تزال تجربة صعبة، ولا تزال لـها عـواقب. بعـض هـذه العـواقب جيـدة، وأنـا أعتقـد أنـها تعطيك أساسًا للعاطفة، لا سيما بالنسبة للأشخاص الذين يعـانون أمـراضًا عقليـة، ولا يسـتطيعون الحصـول عليـها بطريقة أخرى".

## استخدام السماء للتأمل

انظر إلى السماء وأنت تتأمل. "عادة ما يكون تأملي في فترة ما بعد الظهر، وعادة ما أحاول فعل هذا في الهواء الطلـق. إذا كنـت تعـرف شـيئًا عـن تقاليـد دزوجشـن، فـأنت تعرف أن أساليب يوجا دزوجشن عادة ما تستخدم السماء كنـوع مـن الـدعامة بالنسـبة إلـى الممارسـة.
فـأنت تتـأمل وعيناك مفتوحتين تنظران إلى سماء صافية أو إلى مكان يمكنـك فيـه رؤيـة الأفـق. أنـا أحـب ممارسـة التـأمل بتلـك الطريقة.
وأنا لا تتاح لي الفرصة دائمًا لاتباع هذه الطريقة، لكنني أجد أنها تصفي ذهني

بطريقة مفيدة للغاية".

المزيد في صورة ملفات صوتية

استمع إلى الحلقة رقم ٨٧ من برنامجThe Tim Ferris Show (fourhourworkweek.com/87)لمعرفة أفكار سام المتعلقة بالتالي:
• ما الكتب التي ترشح قراءتها للجميع؟ (٦:٥٥)
• تجربة فكرية تستحق أن تجربها: مشكلة العربة (٥٥:٢٥)

# كارولين بول

كـــــــــــــارولين بــــــــــــول (تويتــــــــــــر)
@CAROWRITER, CAROLINEPAUL.COM

مؤلفة أربعة كتب منشورة، وقد تصدر كتابها الأخيرThe Gutsy Girl: Escapades for Your Life of Epic Adventure، قائمة صحيفة نيويورك تايمز لأكثــر الكتــب مبـيعًا. قـررت كـارولين، التـي كـانت ذات يـوم فتــاة جبانــة، أن الخــوف يعـوق سـعيها نحــو الحيــاة التــي تريـــدها.
وقـــررت منــذ ذلــك الحــين أن تنــافس فــي فــريق الزحـــــافات الثلجيـــة للولايـــات المتحـــدة فـــي الأولمبيـــاد التجريبية وعملت في مجال إطفاء الحرائق كواحدة من أوائـــل الســـيدات اللائـــي عملـــن فــي إطفــاء الحــرائق فــي الولايات المتحدة، حيث كانت جزءًا من مجموعة ريسكيو ٢.
أعــض اء ريســكيو ٢ لا يطفــئون الحــرائق وحســب، بــل يقومون بعمليات غطس (للبحث عن جثث)، وعمليات إنقاذ بــــالحبال، ومــهام متعلقــة بمــواد خطــيرة، وأعنــف حــوادث السيارات والقطارات.

خلف الكواليس

• كارولين لها توأمان متطابقان وكانت نجمة تليفزيونية في مسلسل. Baywatch

• دمجت كارولين الكثير من تقنيات تشارلز بوليكوين في تدريب رفع الأثقال الذي تقوم به، بعد أن تعرفت عليه من خلال اللاعب الكندي الأولمبي أندريه بنواه.

### "الأسرار عائق أمام المودة"

"كان أبي محافظًا للغاية؛ فقد صوت للرئيس نيكسون، وظل لآخر حياته معتقدًا أن نيكسون كان رئيسًا عظيمًا. وكان ينتمي للحزب الجمهوري قلبًا وقالبًا. لم أخبره [بأن لديَّ ميلًا نحو الحزب الديمقراطي] لوقت طويل إلى أن قالت أختي: "لماذا تحتفظين بأسرار؟ الأسرار عائق أمام المودة". فقلت: " لا، هـو لـيس بحاجـة لأن يعـرف"، فقـالت: "هـذا جزء مـن حياتك هو لا يعرفه، وأنت تخفينه عنه. وعلى الرغم من أنه قد لا يستوعب الأمر، فهذا يحدث مسافة بينكما. لذا يجب أن تخبريه".

"كانت أختي محقة. فأخبرته وكنت خائفة، لكن رد فعله كان لطيفًا. كان مصدومًا في البداية، ثم مر بنوع من المعاناة وقـال: "حسـنًا، أعـرف بعـض الأشـخاص المناصـرين للـحزب الديمقراطي". وبدأ في الاستماع إلى الأشخاص المناصرين للحزب الديمقراطي الذين يعرفهم.
كان الأمر لطيفًا بحق".

### الطهي في محطة الإطفاء

كان عمال الإطفاء في ريسكيو ٢ يتناوبون طهي الطعام لبقية الفريق:

"كانت هناك ثلاث حيل. [الأولى] أتذكر مرة أن شخصًا جاء إليَّ وقال: "أنتِ لا تقومين بإعداد هذه الوجبة بأي قدر من الحب".
كنت مندهشة من أن عامل الإطفاء الضخم قوي البنية هذا يريد مني أن أقوم بإعداد الوجبات بحب، وقد كـان محـقًّا فـي الـواقع؛ فقـد كنـت متجـهمة بشـأن الطـهي لدرجة أنني لم أكن أفعل ذلك، وكان ساخطًا بعض الشيء من ذلك. والآن أحاول إعداد وجباتي بحب عندما أطهو. "الحيلة الثانية هي جعل الأكل غنيًّا بالألوان ... وهو شيء من الصعب جدًّا أن أقوم به؛ فكل شيء كان رماديًّا نوعًا ما، أما الحيلة الثالثة فهي أن يكون لديك ثلاث وجبات ثابتة تقوم بإعدادها".

### الفخر يمكن أن يكون أداة

"بالنسـبة لـي، نجـح الفخـر لأن خوفـي مـن الفشـل كـان أكبـر بكثير من خوفي من النار. إنني لم أكن عادة أشعر بخوف من النار، بكل صدق. إنني لا أحاول أن أتظاهر بأنني جريئة للغاية. الأمر فقط أنه كان لديَّ خوف أكبر - الإهانة، الفشل، خذلان النساء، ومن ثم فإن الفخر يمكن أن يصبح محفزًا عظيمًا".

**• كتاب يجب منحه لكل طالب يتخرج في الجامعة**

"أرشح كتاب The Things They Carried لتيم أوبرين، وهو كتـاب جميـل لكـاتب حـارب فـي فيتنـام، وقـد أعـادني هـذا الكتاب في الواقع إلى القراءة. وعندما تذهب إلى الجامعة، فلن يكون أمامك متسع كبير للقراءة".

التحكم في الخوف

في تسعينيات القرن الماضي، تسلقت كارولين بشكل غير قانوني جسر البوابة الذهبية، وصعدت إلى ما يزيد على ٢٣٠ مترًا على أسلاك رفيعة، وقد ذكرت لي عبارة "التحكم في الخوف"، وطلبت منها أن تدخل في التفاصيل.

"أنا لست ضد الخوف؛ فأنا أعتقد أن الخوف مهم للغاية، فهو يبقينا آمنين؛ لكنني أعتقد أن بعض الناس يعطونه أكثر مما يستحق؛ فهو واحد من أشياء عديدة نستخدمها لتقييم موقف. أنا مناصرة للشجاعة. هذا هو مبدئي".

"الخوف هو أحد الأشياء العديدة المستمرة. فعلى سبيل المثال، عندما تسلقنا الجسر، قرر خمسة منا أنهم يريدون تسلق الأسلاك في منتصف الليل. وقد قيل لنا لا تفعلوا هذا رجاء، لكننا فعلنا. هذا هو الخوف الحقيقي - أنت تمشي على سلك حيث يتوجب عليك وضع قدم أمام الأخرى إلى أن تصل إلى ما يعادل ارتفاع مبنى مكون من ٧٠ طابقًا ولا يوجد شيء تحتك ... ولا يوجد سوى سلكين رفيعين على كل جانب.

"لقـد كـانت فـي الأسـاس مجـرد تمشـية. ففـي الـواقع، لـن يحدث شيء إلا إذا وقع زلزال ما أو هبت عاصفة قوية. أنـت سـتظل علـى مـا يـرام مـادمت حـافظت علـى حـالتك الذهنية سليمة. في تلك المواقف، أنظر إلى كل العواطف التـي أشـعر بـها، وهـي التـرقب والابتـهاج والتـركيز والثقـة والمرح والخوف، ثم أتناول الخوف وأقول: "حسنًا، ما مدى الأولوية التي سأعطيها لهذا؟ أنا حقًّا أريد فعل هذا". وأضعه في المكان الذي ينتمي إليه. الأمر يشبه رص الطوب أو بناء حائط من الحجارة؛ حيث تلائم الأجزاء مع بعضها".

**تيم فيريس**: "هل تخيلت الطوب؟ بالنسبة إلى شخص لا يمارس هذا التمرين، أقترح عليه تمرينًا آخر - "في المرة القادمـــة التـــي تشـــعر بـــها

بـالخوف، افعـل هـذا". مـا الـذي ستنصحهم بفعله؟".

**كارولين**: "أنا بالفعل أريد من الشخص أن يقسم كل عاطفة كأنها كتلة صغيرة منفصلة ثم يقوم بترتيبها. وبمجرد أن تقيِّم مهاراتك الخاصة والموقف، عادة ما تتغير الأشياء. ومـادمت تتـوقف وتنظـر بتفحـص، أعتقـد أن حيـاة النـاس سـتتغير تغـييرًا جـذريًّا، لاسـيما بالنسـبة للنسـاء؛ فالنسـاء سرعان ما يقلن إنهن خائفات، وهذا شيء أريد حقًّا تغييره".

تشجيع الفتيات

عن الاختلافات التربوية الشائعة عند تربية الأبناء والبنات:

"مع الأولاد، هناك تشجيع نشط - على الرغم من احتمالية إصابتهم بضرر - وتوجيه للابن بأن يفعل الأمر، عادة وحده. لكـن عنـدما تقـرر فتـاة أن تفعـل شـيئًا قـد يتضـمن بعـض المخـــاطرة، فغـــالبًا مـــا يقـــوم الوالـــدان - بعـــد تحـــذيرها - بمساعدتها على القيام بالأمر. ما دلالة هذا للفتيات؟ أنهن هشات ويحتجن للمساعدة. وهذا يتم غرسه في وقت مبكر للغاية؛ ولذا بالطبع، عندما نصير نساء، ونصبح في مكان العمل أو ننخرط في علاقات، سيكون هذا نموذجًا سائدًا بالنسبة لنا: الخوف".

تيم: "بالنسبة للنساء اللاتي يستمعن لنا ويقلن لأنفسهن: "يا إلهي، إنها محقة تمامًا. لقد نشأت في مثل هذه الفقاعة، ولا أريد أن يكون هذا هو واقع حياتي بعد الآن، بل أريد أن أهيئ نفسي كي أكون قادرة على مواجهة الخوف والتحكم فيه". ما الذي تقولينه لهن؟".

**كارولين**: "أقول لهن إنه حان وقت تبني نموذج الشجاعة بدلًا من نموذج الخوف. فعندما يكون هناك ولد وبنت، أو رجل وامرأة، يواجهان الموقف نفسه بالضبط، ستكون هناك اسـتجابتان عـاطفيتان مختلفتـان متناقضـتان لـه. فسـوف يحاول الرجل إتاحة المجال لشجاعته، بينما ستتيح المرأة المجال لخوفها".

تيم: "هذا في الواقع يؤكد شيئًا مهمًّا: الشجاعة تتطلب الممارسـة؛ فـهي مـهارة يجـب أن تكتسـبها. أنـا أشـعر بـأنني جبـــان أحيـــانًا.
نحـن نجلـس هنـا فـي بـيتي ونجـري هـذه المقابلـة، وعلـى طاولـة القـهوة توجـد مقولـة محفـورة علـى قطعة خشب [لأنابيس نين] تقول: "الحياة تنكمش أو تتمدد وفق شجاعة المرء". إنني أحتفظ بهذه المقولة حرفيًّا على طاولة القهوة الخاصة بي حتى أراها كل يوم".

"أتمنى ألا يصاب أحد بأذى، لكن الأذى ليس بالسوء الذي يظنه الناس. إن عدم قيامك بشيء ما لأنك قد تصاب بأذى سبب قبيح لعدم فعل شيء ما؛ فنحن يمكننا أن نُصاب بأذى من أي شيء؛ فمجرد وجودك في سيارتك أمر خطير للغاية. وأعتقد أننا يجب أن نضع ذلك في نصابه الصحيح. عادة ما يقال للفتيات: "أوه، ربما تصابين بالأذى"، ويسيطر شبح التعرض للأذى على هذه النسب الضخمة، لكن لا يتم التأكيد على هذا مع الأولاد، على الرغم من أن الأولاد والبنات يكونون متماثلين بدنيًّا قبل البلوغ، ويتعرضون للكسر بالطريقة نفسها، ويمتلكون القدرة نفسها، إن لم تكن الفتيات أكثر قدرة في ذلك الوقت، ومن ثم فإن حقيقة إخبار ومعاملة الفتيات كأنهن أكثر هشاشة هو أمر غير منطقي على الإطلاق؛ فهذا يهيئهن لأن يكن حذرات أكثر من اللازم ...".

**تيم فيريس**: هناك سطران من السطور المفضلة لي من كتابات كارولين قرأتهما في مقال لها بصحيفة نيويورك تايمز بعنوان"Why Do We Teach Girls That it's Cute to Be Scared?" "... إننا من خلال تحذير الفتيات بأن يبتعدن عن هذه التجارب، لا نقدم لهن الحماية، وإنما نخل إخلالًا رهيبًا بإعدادهن للحياة".

التمرين الفكري المفضل لي: تحديد الخوف

هذا الفصل يتناول بالتفصيل عملية "تحديد الخوف" التي أستخدمها باستمرار وأقوم بها مرة على الأقل كل ثلاثة أشهر، وهو مأخوذ من أحد فصول كتاب اعمل أربع ساعات فقط في الأسبوع.

## تحديد الخوف والهروب من حالة الشلل

"كم من خطوة خاطئة اتُّخذت من خلال التوقف دون حراك".
ــــــ ورقة في كعك الحظ

"يجب أن تحدد خوفك قبل أن تتمكن من طرده".
ــــــ يودا، من فيلم Star Wars: The Empire Strikes Back

ريو دي جانيرو، البرازيل

ستة أمتار ويقترب

"أسرع! أسرررررررع!" لم يكن هانز يتحدث البرتغالية، لكن المعنى كان واضحًا بما يكفي - تحرك بسرعة. وتشبث حذاؤه بقوة على الصخرة المسننة، ودفع صدره للأمام نحو ٩٠ مترًا من الفراغ.

وحبس أنفاسه عند الخطوة النهائية، ودفعه الرعب إلى الدخول تقريبًا في حالة من اللاوعي. رؤيته أصبحت ضبابية عند الحواف، وتركزت على نقطة صغيرة من الضوء ثم... حلق في الفضاء. واصطدم اللون الأزرق السماوي الغامر للأفق بمجال رؤيته مباشرة بعد لحظة من إدراكه أن التيار الحراري الصاعد قد أصابه هو وأجنحة مظلة الطيران. ترك هانز الخوف خلفه على قمة الجبل، وعلى ارتفاع مئات الأمتار فوق الغابة المطيرة الخضراء الرائعة والشواطئ البيضاء النقية لمنطقة كوباكابانا، رأى هانز كيلنج الضوء.
في يوم الاثنين، عاد هانز إلى مكتب المحاماة الذي يعمل فيه في مدينة سنشري سيتي، وهي الملاذ الفاخر للشركات، وقدم على الفور استقالته. فعلى مدار ما يقرب من خمس سنوات، كان هانز يواجه المنبه بالذعر نفسه: هل سيتعين عليَّ القيام بهذا على مدار الأربعين أو الخمس والأربعين السنة القادمة؟ ذات مرة نام هانز تحت مكتبه بعد مشروع عقابي كان قد أنجز نصفه، ليستيقظ ويواصل العمل فيه صباح اليوم التالي. وفي ذلك الصباح، أخذ هانز على نفسه عهدًا: لو حصل ذلك مرتين أخريين، فسأستقيل. وجاءت المرة الثالثة قبل مغادرته لإجازته في البرازيل بيوم واحد.

نحن جميعًا نقدم لأنفسنا هذه الوعود، وفعل هانز ذلك من قبل أيضًا، لكن الأمور مختلفة الآن نوعًا ما. لقد أصبح هانز مختلفًا؛ فقد أدرك شيئًا ما بينما كان يهبط في دوائر بطيئة نحو الأرض - المخاطر ليست مخيفة للغاية بمجرد أن تقبل عليها. وقد أخبره زملاؤه بما يتوقع أن يسمعه: أنه يضيع كل شيء. لقد كان محاميًا في طريقه إلى القمة - فما الذي كان يريده؟

لم يكن هانز يعرف تحديدًا ما يريد، لكنه كان قد استشعره. على الجانب الآخر، كان يعرف بالتأكيد ما يصيبه بهذا الملل الخانق لدرجة البكاء، ولم يعد يستطيع التحمل. لن يمر يوم آخر يعيش فيه كإنسان ميت، ولن تكون هناك حفلات عشاء أخرى يقارن فيها زملاؤه سيارتهم، ويتباهون بشراء سيارة بي إم دابليو جديدة إلى أن يشتري أحدهم سيارة مرسيدس أغلى. لقد انتهى الأمر بالنسبة له.

وعلى الفور، بدأ تغيير غريب يحدث - فقد شعر هانز، للمرة الأولى منذ وقت طويل - بسلام مع نفسه ومع ما يفعله. لقد كان هانز يخاف دائمًا من اضطرابات الطائرات، كأنه سيموت ولا تزال أفضل أفكاره حبيسة بداخله، لكنه الآن يمكنه الطيران عبر عاصفة عنيفة وينام كطفل. أمر غريب بحق! وبعد

أكثر من عام، كان هانز لا يزال يتلقى عروض وظائف لم يطلبها من شركات محاماة، لكنه في ذلك الوقت كان قد أسس نكسوس سيرف، وهي شركة رائدة لمغامرات ركوب الأمواج، يقع مقرها في مدينة فلوريانوبوليس الاستوائية بالبرازيل. وقد قابل فتاة أحلامه، وهي فتاة من ريو دي جـانيرو، ذات بشـرة بلـون الكرامـيـل، واسـمها تـاتيانا، وهـو يقضي معظم وقته مسترخيًا تحت النخيل أو مقدمًا إلى الزبائن أفضل أوقات حياتهم.

هل هذا ما كان يخافه للغاية؟

في هذه الأيام، كثيرًا ما يرى نفسه في الموظفين المنهكين غـير السـعداء الـذين يصـحبهم فـي ركـوب الأمـواج. فعنـد انتظار الموجة، تظهر العواطف الحقيقية بداخلهم فيقولون: "يا إلهي! أتمنى لو أمكنني فعل ما تفعله"، فيكون رده دائمًا: "بإمكانك ذلك".

تنعكـس شـمس الغـروب علـى سـطح المـاء، لتصـنع لوحـة غروب هادئة تنقل رسالة يعرف أنها حقيقة: ليس نوعًا من الاسـتسلام أن تـوقف مسـارك الحـالي لأجـل غـير مسـمى. يستطيع هانز العودة إلى مساره المهني في المحاماة من حيث توقف إذا أراد ذلك، لكن ذلك أبعد شيء عن ذهنه.

فـــي أثنــاء عــودة زبائنــه إلــى الشــاطئ بعــد جلســة رائعــة، يســــتعيد زبائنــــه التحكــــم فــــي عواطفــــهم ويســــتعيدون هدوءهم. وعندما تلامس أقدامهم الشاطئ، يكشر الواقع عـن أنيابـه: "أنـا أود ذلـك، لكنـي لا أسـتطيع أن أضـيع كـل شـيء".

فلا يسع هانز إلا أن يضحك.

## قوة التشاؤم: تحديد الكابوس

"الفعل قد لا يجلب السعادة دائمًا، لكن لا سعادة دون فعل".

**بينجامين دزرائيلي ، رئيس وزراء بريطانيا الأسبق**

أفعل أم لا أفعل؟ أحاول أم لا أحاول؟ معظم الأشخاص سيختارون لا، سواء كانوا يعتبرون أنفسهم شجعانًا أم لا؛ فعـــدم الـيقين وتـوقع الفشـل قـد يكونــان بمثابــة أصــوات مخيفة في الظلال، ومعظم الناس سيفضلون الحزن

على عـدم الـيقين. علـى مـدار سـنوات، وضـعت أهـدافًا واتخـذت قــرارات لتغــيير اتجــاهي، ولــم يتحقــق أي منـها؛ فقـد كنـت خائفًا ومفتقدًا للثقة الكافية مثل الآخرين.

لكن الحل البسيط خطر على بالي مصادفة في عام ٢٠٠٤. في ذلك الوقت، كان لديَّ الكثير من المال لدرجة أنني لم أكن أعرف ماذا يجب أن أفعل به، لكنني كنت بائسًا، وكانت حالتي أسوأ من أي وقت مضى. لم يكن لديَّ وقت وكنت أجــهد نفســي فــي العمــل إجــهادًا شــديدًا.
كنـت قـد أسـست شركتي الخاصة، وأدركت بعد ذلك أنه من المستحيل تقريبًا بيعها. يا إلهي! أحسست بأنني محاصر وغبي في الوقت نفسه. فقلت لنفسي: "يجب أن أفكر في حل لهذا". لماذا أنا بــهذا الغبــاء؟ لمــاذا لا أســتطيع إنجــاح الأمــر؟ لملــم شـتات نفســك وتــوقف عــن التصــرف كشــخص (لفــظ بــذيء)! مــا مشكلتي؟ الحقيقة أنه لم يكن هناك مشكلة.

الأخطاء الفادحة التي ارتُكبت في المراحل الأولى من عمر الشــركة لــم تكــن لتتــيح لــي بيعــها. وحتــى لــو عـينت أمـهر الخبراء وأوصلت عقلي بكمبيوتر خارق، فلن يكون لذلك أهميــة؛ فقــد وِلِدت شــركتي بعــيوب خلقيــة خطـيرة. (وقـد اتضح أن الأمر كان عبارة عن قيد آخر فرضته على نفسي وبناء زائف. وقد استحوذت على شركة براينكويكن شركة أســهم خاصــة، وهــو مـا أناقشـه بتوسـع أكبـر فـي ماجسـتير إدارة الأعمال الواقعي. حينئذ أصبح السؤال "كيف أحرر نفسي من هذه الشركة التي تحولت إلى فرانكنشتاين مع جعلــها تحقــق الاكتفــاء الــذاتي؟ كــيف أتخلــص مــن بـراثن إدمان العمل والخوف من أن الشركة ستنهار إذا لم أعمل لمــدة ١٥ ســاعة يومــيًّا؟ كــيف أهـرب مـن هـذا السـجن الـذي بنيتــه لنفســي؟ فقـررت أن أذهـب فـي رحلـة. وقضـاء فتـرة راحة لمدة عام حول العالم.

لــذا أخـذت رحلـة، ألـيس كـذلك؟ حسـنًا، سـأتحدث عـن هـذا لاحقًا. ففي البداية، شعرت بأنه من الحكمة أن أتعامل مع إحساسي بالخزي والحرج والغضب على مدار ٦ أشـهر، وفي الوقت نفسه قمت باختلاق حلقة لا تنتهي من الأسباب التي تفسر عدم نجاح الرحلة المتخيلة للارتياح من المسئوليات. لقد كانت إحدى فتراتي الأكثر إنتاجية بالطبع.

ثم بعد ذلك وفي يوم ما، وأنا في خضم تخيلي لمدى سوء المعــاناة التــي ســألاقيها فــي المســتقبل، خطــرت لــي فكـرة ذهبيــة. وقــد كـانت بالتأكيـد تسـلط الضـوء علـى مرحلـة "لا تكن سعيدًا، كن قلقًا" التي عايشتها: لماذا لا أقرر تحديدًا ماذا سيكون كابوسي -أسوأ شيء ممكن أن يحدث نتيجة لرحلتي؟

حسـنًا، مـن الواضـح أنـه إمكانيـة انـهيار شـركتي وأنـا خـارج البلاد. من المحتمل أن يحدث هذا. وربما لا يصل لي إخطار قـــانوني، وتتــم مقاضــاتي. وبــذلك ســيتم إغــلاق شــركتي، وســيفسد المــخزون علــى الأرفــف بينمـا أتمشـى فـي بـؤس ووحدة على شاطئ بارد في أيرلندا وأتخيل نفسي أبكي تحــــت المطــر. وســينخفض حســابي البنكــي بمقــدار ٨٠٪ وبالتأكيــــد ســــتتم ســــرقة ســيارتي ودراجتــي الناريــة مــن المرآب. وأعتقد أن شخصًا سيبصق على رأسي من شرفة عالية وأنا أطعم كلبًا ضالًّا بقايا طعام، وسيقوم هذا الكلب بعد ذلك بترويعي وعضي مباشرة في وجهي. يا إلهي، كم أن الحياة قاسية وشاقة.

**قهر الخوف = تحديد الخوف**

"خصص لنفسك عددًا من الأيام تتناول فيها أرخص وأزهد الأطعمة، وترتدي فيها ملابس خشنة رديئة، وقل لنفسك في أثناء ذلك: "هل هذه هي الحالة التي أخشاها؟"".

**ـــــ سينيكا**

ثــم حــدث شــيء غــريب: فـي أثنـاء سـعيي الحثـيث لجعـل نفسي شخصًا تعسًا، بدأت فجأة في التراجع عن موقفي. فبمجــرد أن فكــرت فــي القلـق المبـهم والتوتـر الغـامض مـن خلال تحديدي للكابوس، أسوأ السيناريوهات المتوقعة، لم أكن قلقًا كما كنت بشأن الذهاب في رحلة. وفجأة فكرت في خطوات بسيطة يمكنني أخذها لإنقاذ مواردي المتبقية والعودة إلى المسار السليم إذا وقعت جميع الكوارث في وقــــت واحــــد. فــدائمًا ســيكون مــن الممكــن تولــي وظيفــة متواضــعة مؤقتــة لـدفع الإيجـار، إذا اضـطررت لـذلك، ومـن الممكن أن أبيع بعض الأثاث، وتقليل تناول الطعام خارج المــنزل. ومــن الممكـن أن آخـذ مصـروف الغـداء مـن أطفـال الحضانة الذين يمرون بشقتي كل صباح. كانت الخيارات كثيرة، وأدركت أنه لن يكون من الصعب العودة إلى ما كنت عليــه، نــاهيك عــن نجــاتي. لــن يكـون أي مـن هـذه الأشـياء مميتة - ولا حتى قريبة من ذلك؛ فهي مجرد لدغات بسيطة في رحلة الحياة.

أدركت أنه على مقياس من ١ إلى ١٠، ١ تعني لا شيء، و١٠ تعني تغيرًا دائمًا للحياة، فإن ما يسمى أسوأ السيناريوهات المتوقعة لي قد يكون له تأثير مؤقت يبلغ ٣ أو ٤. وأعتقد أن هذا ينطبق على معظم الناس وعلى معظم الكوارث التي يعتقــد أصــحابها أن حياتــهم قــد انتــهت بســببها. ضــع فــي الحســبان أن هــذا كـابوس لكارثـة نسـبة حـدوثها واحـد فـي المليون. على الجانب الآخر، إذا حققت السيناريو الأفضل، أو حتى السيناريو المحتمل،

فسيكون لهذا تأثير إيجابي دائم مغير للحياة بدرجة ٩ أو ١٠.

بعبـارة أخـرى، كنـت أخـاطر بشـيء مؤقت وغـير محتمـل تتـراوح درجـة تـأثيره بـين ٣ و٤ فـي سـبيل الحصـول علـى شـيء دائـم ومحتمـل تتـراوح درجـة تـأثيره بـين ٩ و١٠، ويمكنني بسهولة استعادة سجن إدمان العمل الذي بنيته مع القليل من العمل الإضافي إذا أردت.
وقد قادني كل هذا إلى إدراك مـهم: لـم تكـن هنـاك مخـاطرة تقـريبًا، بـل إمكانيـة إيجابية كبيرة مغيرة للحياة فقط، وأنه يمكنني استئناف مسـاري السـابق دون بـذل جـهد أكبـر مـن الـذي كنـت أبـذله بالفعل.

حينئذ اتخذت القرار بالذهاب في رحلة واشتريت تذكرة ذهاب إلى أوروبا. وبدأت التخطيط لمغامراتي والتخلص من أية أعباء مادية ونفسية. ولم تحدث أي من الكوارث التـي توقعتـها، وأصـبحت حيـاتي أشـبه بقصـة خياليـة منـذ ذلك الحين. وسار عملي بشكل أفضل من أي وقت مضى، وتقريبًا نسيته بينما كان يمول رحلاتي المترفة حول العالم لمدة ١٥ شهرًا.

## أسئلة وأفعال

"أنا رجل عجوز، وتوقعت الكثير من المشكلات الكبيرة، لكن معظمها لم يحدث".
**مارك توين**

إذا كنـت قلـقًا مـن الإقبـال علـى هـذه المجازفـة أو تأجيلـها لخوفك من المجهول، فهذا علاجك. دوّن إجاباتك، وضع في حسـبانك أن التفكـير الكثـير لـن يكـون مثمـرًا ومفيـدًا بقـدر إخراج ما في ذهنك على الورق. اكتب ولا تحرر - اجعل هدفك الكم، واقض عدة دقائق في كل إجابة.

1. حدد كابوسك، أسوأ شيء يمكن حدوثه إذا فعلت ما تفكر في القيام به. ما الشكوك والمخاوف والاحتمالات التي تخطر لك عندما تفكر في التغييرات الكبيرة التي يمكنك - أو تحتاج إلى - القيام بها؟ تخيل هذه الأشياء بالتفصيل. هل ستكون هذه نهاية حياتك؟ ماذا سيكون التأثير الدائم - إذا وُجد - على مقياس من ١ إلى ١٠؟ هل هذه الأشياء دائمة بحق؟ ما احتمالية حدوثها في رأيك؟

2. مـا الخطـوات التـي يمكنـك اتخـاذها لإصـلاح الضـرر أو تحسـين الأمـو مـرة أخـرى، حتـى لـو بشـكل مؤقت؟ مـن المحتمـل أن يكـون هـذا أسـهل ممـا تتصـور. كـيف يمكنـك إعادة الأمور تحت السيطرة.

3. ما النتائج أو الفوائد - المؤقتة والدائمة - للسيناريوهات الأكثـر احتمـالًا؟ أمـا وقـد حـددت الكـابوس، مـا النتـائج الإيجابيـة المؤكـدة أو الأكثـر احتمـالًا، سـواء كـانت داخليـة (ثقة، اعتزازًا بالنفس، إلخ) أم خارجية؟ ماذا

سيكون تأثير هـذه النتـائج المحتملـة علـى مقيـاس مـن ١ إلـى ١٠؟ مـا احتمالية قدرتك على تحقيق نتيجة جيدة إلى حدٍّ ما على الأقـل؟ هـ قـام الأشـخاص الأقـل ذكـاء بـهذا مـن قبـل ونجحوا؟

4. إذا تم طردك من العمل اليوم، فما الذي ستفعله للتحكم في الأمور من الناحية المالية؟ تخيل هذا السيناريو وراجع الأسـئلة مـن ١ إلـى ٣ السـابقة. إذا اسـتقلت مـن وظيفتـك لتجربـة خيـارات أخـرى، فكـيف يمكنـك العـودة إلـى المسـار المهني نفسه إذا اضُطررت لذلك؟

5. ما الذي تؤجله بسبب الخوف؟ عادة ما يكون أكثر شـيء نخشـاه هـو أكثـر شـيء نحتـاج إلـى فعلـه. تلـك المكالمـة الـهاتفية، تلـك المحادثـة، أيًّا كـان الفعـل - إنـه الخـوف مـن النتائج المجهولة هو ما يمنعنا من القيام بما نحتاج للقيام به. حدد السيناريو الأسوأ، وتقبله، وقم بالأمر. سأكرر أمرًا ربما تود أن تضعه نصب عينيك: إن أكثر شـيء نخشاه هو أكثر شـيء نحتاج لفعله . وكما سمعت: نجاح الشخص في الحياة عادة ما يقاس بعدد المحادثات غير المريحة التي يكون مستعدًّا لإجرائها. اعقد العزم على أن تقوم كل يوم بشـيء تخشاه. لقد دخلت في هذه العادة من خلال محاولة التواصـل مـع المشـاهير ورجـال الأعمـال المعـروفين طلـبًا للنصيحة.

6. مـا التكلفـة التـي تتحملـها - ماليًّا وعاطفيًّا وبدنيًّا - مـن تأجيل الفعل؟ لا تقيِّم فقط الجانب السلبي المحتمل لفعل ما، فمن المهم أيضًا أن تقيِّم التكلفة الفادحة للامتناع عن الفعل. إذا لم تسع لإنجاز تلك الأمور التي تتحمس لها، أين ستكون بعد عام أو ٥ أعوام أو ١٠ أعوام؟ كيف ستشعر بعد أن سـمحت للظـروف بـأن تفـرض نفسـها عليـك وبعـد أن سمحت بمرور ١٠ سنوات أخرى من حياتك الفانية وأنت تفعل ما تعلم أنه لن يحقق إمكاناتك؟ إذا تدبرت ١٠ سنوات وعلمت يقينًا أنها مسار من خيبة الأمل والندم، وإذا عرفنا المخـاطرة بأنـها "احتماليـة وقـوع نتيجـة سـلبية لا يمكـن تغييرها"، فإن عدم الفعل هو أكبر مخاطرة على الإطلاق.

7. مـا الـذي تنتظـره؟ إذا لـم تسـتطع الإجابـة عـن هـذا دون اللجـوء إلـى مفـهوم "التوقـيت الجيـد" الـذي لا طـائل منـه ، فالإجابة بسيطة: أنت خائف، كسائر الآخرين. احسب تكلفة عدم القيام بالفعل، وأدرك عدم احتمالية معظم الخطوات الخاطئة وإمكانية إصلاحها، وتبنَّ أهم عادة لهؤلاء الذين يتفوقون ويستمتعون بذلك: الفعل.

# كيفن كيلي

الإنتاجية شيء يخص الروبوتات، أما ما سيجيد البشر فعله بحق فهو طرح الأسئلة والإبداع وخوض التجارب

كيفن كيلي (تويتر@KEVIN2KELLY, KK.ORG)

صاحب لقب "المستقبل الأكبر"، وهو الاسم الذي أُطلق على وظيفته في مجلة وايرد ، التي شارك في تأسيسها عام ١٩٩٣. كما شارك في تأسيس مؤسسة "أول سبيشيس"، وهي مؤسسة غير ربحية تهدف إلى تصنيف وتعريف كل الكائنات الحية الموجودة على الأرض.
وفي أوقات فراغه، يؤلف كتبًا تحقق أعلى مبيعات، وقد شارك في تأسيس مشروع روزيتا، وهو بناء أرشيف لكل اللغات الإنسانية الموثقة، ويعمل في مجلس إدارة مؤسسة لونج ناو.
وكجزء من عمله في هذه المؤسسة الأخيرة، يحقق كيفن في كيفية إعادة إحياء واستعادة الفصائل المعرضة لخطر الانقراض أو المنقرضة بالفعل، بما في ذلك الماموث الصوفي. ربما يكون كيفن بالنسبة للعالم الواقعي "الرجل الأكثر إثارة للاهتمام في العالم".

خلف الكواليس

حضرت أول اجتماع للقياس الكمي للذات في سبتمبر ٢٠٠٨، في منزل كيفن الخشبي الرائع الذي على شكل كابينة.
ومن ذلك التجمع الصغير الذي ضم ٢٨ شخصًا، نمت فكرة "القياس الكمي للذات" لتصبح مصطلحًا شعبيًّا وظاهرة عالمية ذات منظمات في أكثر من ٢٠ دولة.

اجلس، اجلس، سر، سر. لا تتذبذب

"شعار إحدى مدارس التأمل هو "اجلس، اجلس، سر، سر، لا تتذبذب"... هذه

هي الفكرة التي عندما أكون مع شخص ما، تكـون لـها أولويـة كاملـة. وأي شـيء آخـر هـو بمثابـة تعـدد للمهام؛ فتفاعل الناس مع الناس، والأفراد مع الأفراد يغطي علـى أي شـيء آخـر.
ولقـد كرسـت نفسـي لـهذا المبـدأ. فـإذا ذهبت إلى مسرحية أو فيلم، فأنا حاضر فعلًا في الفيلم، ولست في مكان آخر. أنا حاضر بنسبة ١٠٠٪ -وأنصت لما يقال. وإذا ذهبت إلى مؤتمر، فسأذهب فعليًّا إلى المؤتمر".

**تيم فيريس**: هذا مشابه لقاعدة ديريك سيلفر "لا تكن حمارًا". في عالم من التشتت، فإن القيام بمهمة واحدة في وقت واحد يعد قوة خارقة.

ساعة العد التنازلي للموت

"أنا بالفعل لديَّ ساعة عد تنازلي ألهمت مات جرونينج في مسلسل فيوتشوراما، وقد قدموا بالفعل حلقة صغيرة عنها. لقد أخذت الجداول الإكتوارية للعمر المقدر لموتي، لشخص ولد وقت ولادتي، وأحصيت عدد الأيام المتبقية. وعرضت عـدد الأيـام المتبقيـة علـى جـهاز الكمبـيوتر. وأؤكـد لـك: لا شيء يجعل وقتك مركزًا مثل معرفة الأيام التي تبقت لك. مـن المحتمـل بـالطبع أن أعـيش أطـول مـن هـذا.
أنـا بصـحة جيدة، إلخ. ومع ذلك، لديَّ ما يزيد على ٦٠٠٠ يوم متبقية؛ وهذا ليس عددًا كبيرًا من الأيام للقيام بجميع الأشياء التي تريد القيام بها.

"لقـد تعلمـت شـيئًا مـن صـديقي سـتيوارت براند [مؤسـس مجلة هول إيرث كاتلولج، ورئيس مؤسسة لونج ناو]، الذي نظم أيامه المتبقية على فترات تبلغ كل منها خمس سنوات. وهو يقول إن أية فكرة عظيمة مهمة وتستحق القيام بها، بالنسبة له، ستدوم لمدة ٥ سنوات تقريبًا، بدءًا من الوقت الذي يفكر فيه في الفكرة، إلى الوقت الذي يتوقف فيه عن التفكير فيها. وأنت إذا فكرت فيها في إطار مشاريع ممتدة لخمس سنوات، فإنه يمكنك حصر تلك الأفكار على أصابع يدين، حتى إذا كنت صغير السن".

**تيم فيريس**: أحد أنجح المستثمرين في الأسهم الخاصة الذين أعرفهم يستخدم جدول بيانات إكسل لعرض ساعة العد التنازلي لموته.
تذكر الموت -تذكر أنك ستموت؛ فهذه طريقة عظيمة لكي تتذكر أن تعيش.

### • مشروع يدوي واحد يجب على كل إنسان تجربته؟

“يجب أن تبني بيتك، ملجأك. هذا الأمر ليس صعبًا فعله، صدقني؛ فأنا بنيت منزلي".

## اكتب لتحصل على أفكار، وليس لتعبر عنها

"إن ما اكتشفته - وهو ما يكتشفه العديد من الكتاب - هو أنني أكتب لأفكر: فأنا أقول: "أعتقد أن لديَّ فكرة"، لكن عندما أبدأ في كتابتها، أدرك "أنه لا توجد لديَّ فكرة"، ولا أعرف حقًّا ما أفكر فيه إلا بعد أن أحاول وأكتبه ... كانت هذه تجربة كاشفة للحقيقة".

## المشكلة في التنبؤ بالمستقبل

يمتلك كيفن سجلًّا رائعًا في التنبؤ بالابتكارات والنزعات التكنولوجية، وهذا الأمر يمثل نعمة ونقمة في الوقت نفسه:

" المعضلة هي أن أي تنبؤ صحيح بالمستقبل سيتم استبعاده، فأي مستقبل قابل للتصديق الآن سيكون خطأً، وبالتالي فأنت عالق.
فإذا صدق الناس تنبؤك، فهو خطأ، وإذا لم يصدقوه، فماذا ستستفيد أنت؟".

**تيم فيريس**: إحدى أدوات كيفن للتوصل إلى تنبؤات غير قابلة للتصديق (ودقيقة في الوقت نفسه) هي وضع قائمة بالأمور التي يعتقد الجميع أنها حقيقية أو ستكون حقيقية، ثم يسأل:"ماذا لو لم يكن هذا صحيحًا؟" بالنسبة لكل تنبؤ، طارحًا الأفكار بشأن العواقب.

## هل يمكنك أن تقلب خطة الحياة المؤجلة رأسًا على عقب وجعلها تنجح؟

“يعمل الكثير من الناس بجهد كبير في محاولة لادخار أموال للتقاعد كي يتمكنوا من السفر. حسنًا، لقد قررت أن أعكس الأمر وأسافر عندما كنت شابًّا وليس لدي أية نقود. وحظيت بتجارب لا يمكن حتى لمليار دولار أن تشتريها".

## "أنت لا تريد "تحسنًا سابقًا لأوانه""

"أنا أنصح بالتراخي. "الإنتاجية" كلمة تنتمي لمرحلة منتصف العمر. فعندما تكون شابًّا، فأنت تريد أن تكون منجزًا وتفعل الكثير من الأمور، لكنك لا تريد أن تقيسها من حيث الإنتاجية، بل تريد أن تقيسها من حيث الأداء القوي، ومن حيث الرضا الكامل".

## الأفكار التي لا تستطيع إهداءها أو قتلها...

"لقــد أصــبحت مؤيــدًا لمحاولــة إهــداء الأشــياء أولًا. أخبــر الجمـــيع بمـــا تفعلـــه... أنـــت تحـــاول إهـــداء هـــذه الأفكـــار، وســـيسعد النـــاس لأنــهم يحبــون الأفكــار العظيمــة. [ســوف أعطيــها لــهم وأقــول] انظـروا، هـذه فكـرة عظيمـة يجـب أن تنفذوها"؛ فأنا أحاول إهداء كل شـيء أولًا، ثم أحاول قتل كــل شــيء [آخــر]؛ غــير أن الأفكــار التـي تعـاود الـرجوع ولا أســتطيع قتلــها أو إهــداءها هـي مـا تجعلنـي أقـول لنفسـي: "مممم، ربما هذه هي الفكرة التي من المفترض بي القيام بها".

**تيم فيريس**: كيفن روز يفعل الشـيء نفسـه بالضبط، ولقد رأيته يفعل ذلك عشرات المرات.

## أنشئ مجالًا جديدًا

"الإغراء الكبير الذي يتملك الكثير من الناس هو رغبتهم في أن يكونوا شخصًا آخر، وأن يكونوا في موضع شخص آخر.
هــم يريــدون أن يكـونوا أفضـل نجـم روك، وهـؤلاء عـددهم كبير للغاية لدرجة أنه قد لا تستطيع سوى محاكاة شخص ما في هذا المجال.
بالنسبة لي، النجاح هو أن تصنع مجالك الخاص -أنت تملك مجالًا جديدًا لم يوجد من قبل، وهذا بالطبع ما فعله الكثير من العظماء.
إن هذا أمر صعب فعله، لكنني أعتقد أن هذا هو النجاح".
(انظر "قانون الفئات").

## موقع تروفيلمز

على موقع TrueFilms.com ، قدم كيفن مراجعات لأفضل أفلام وثائقية رآها على مدار عقود، وتحتوي سلسلة الكتب التي تقدم نفس فكرة الموقع True Films 3.0 ، على ٢٠٠ فيلم وثائقي يعتقد كيفن أنه تجب عليك مشاهدتها قبل أن تموت، وهو متاح بصيغة PDF على موقع kk.org . هناك ثلاثة أفلام وثائقية يحبها كل منا وهي The King of Kong، و Man on Wire ، و. A state of Mind

## أسوأ حالة: حقيبة نوم وشوفان

"من المهارات الحياتية العديدة التي تحتاج لتعلمها في سن صـغيرة هـي مـهارة أن تكـون مجـرد شـيء صـغير مقتصـد بسيط يسافر عبر الزمن ... وفيما يخص تعلم مدى البساطة التي تحتاج إلى أن تعيش بها، ليس فقط من باب البقاء على قيد الحياة، بل من باب الرضا .
.. يعطيك هذا الثقة للمجازفة؛ لأنك تقول: "ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ حسنًا، أسوأ ما يمكن أن يحدث هو أن أحمل حقيبة ظهر وأنام في حقيبة نوم، وأتناول الشوفان. وسوف أكون بخير"".

هل هذا ما كنت أخشاه للغاية؟

“حيـــاتنا تتبـــدد بواسـطة التفاصـيل.... بسط الأمـور، بسـط الأمور .... الإنسان يكون ثريًّا بقدر الأشياء التي يستطيع التخلي عنها".
هنري ديفيد ثورو، كتاب .Walden

تحـديد الخـوف يمثـل إحـدى أدوات هزيمـة الخـوف.
ومـن أدواتـــي المفضـلة الأخـرى التـدريب علـى الخـوف - حـيث أعـرض نفسـي بصـورة منتظمـة لجرعـات صـغيرة مـن أسـوأ سـيناريو محتمـل كلقـاح.
والحـوار الـذي أجريتـه مـع جـوكو ويلنك يشرح قيمة التعرض المخطط له "للأمور السيئة".
تيم: "كيف تعد الناس وتهيئهم كي يستطيعوا التصرف بشكل صحيح عند تعرضهم لأمر سيئ؟".
جوكو: "تبرع فرق القوات الخاصة في إعدادك عاطفيًّا للمواقف الفظيعة كي يمكنك التعامل معها عندما تأتي".
فيما يلي مقتطف من الخطاب ١٨ "عن الاحتفالات والصوم"، من كتابThe Moral Letters to Lucilius، الذي يضم خطـــابات كتبـــها ســـينيكا إلـى تلميـذه لوسـيليوس.
النـص الأصلي صدر ضمن سلسلة كتب Loeb Classics من ترجمة ريتشارد مات جومير لكتاب Seneca"s Moral Letters to Lucilius ، المجلد١ (دار نشر جامعة هارفارد، ١٩١٧).
قرأت الخطاب ١٨ كثيرًا.
في نصف الوقت ستدرك أن ما هو "فظـيع" لـيس فظـيعًا جـدًّا، وعنـدما يكـون كـذلك، يمكـن أن تقلل من فظاعته بتعرضك المتكرر له.
بعد خطاب سينيكا، سأذكر بعض الأمثلة عن كيف تمكنت أنا شخصيًّا من تنفيذ هذا: سينيكا يتحدث أنا مصمم بقوة على اختبار اتساق عقلك [يا لوسيليوس]،

لذلك سأعطيك أيضًا درسًا مستقى من تعاليم رجال عظماء: خصص عددًا من الأيام، تعيش فيها قنوعًا بأقل وأزهد مال، وتلبــس فيــها رداء خشـنًا ورديـئًا، وتقـول لنفسـك فـي هـذه الأوقات: "هل هذه هي الحالة التي أخشاها؟".
إن الأوقات التي نتمتع فيها بحصانة من الهم هي تحديدًا الأوقات التي يجب أن تقوي فيها الروح نفسها كي تستعد بشكل مسبق لأوقات المحن الكبيرة، ورغم كل الظروف، يجب أن تحصن نفســها ضــد الأحــداث المختلفـة.
ففـي أوقـات السـلم، يقـوم الجندي بالمناورات وينشئ الحواجز رغم عدم وجود عدو فــي الأفــق، ويجــهد نفســه بـالعمل الشـاق غـير المبـرر حتـى يكــون مســتعدًّا للعمــل الشــاق الحتمــي.
إذا كنــت تريــد ألا يصاب شخص ما بالفزع عند حلول الأزمات، فقم بتدريبه عليــها قبــل أن تحــل؛ وهــذا هــو المســار الــذي اتبعـه هـؤلاء الرجال الذين - في محاكاتهم للفقر - يعيشون كل شهر على مــا يكفيــهم بــالكاد لـدرجة أنـهم قـد يسـتمرون فـي ذلـك ولا يعودون إلى ما كانوا عليه قبل أن يتدربوا على ذلك.
لا تفترض أنني أعني الوجبات البسيطة أو الأكواخ الصغيرة أو أية وسيلة أخرى يستخدمها الأثرياء المترفون للهروب من الملل في حياتهم، بل اجعل الفراش مصنوعًا من القش بحق، والرداء خشنًا، والخبز صلبًا ورديئًا.
وتحمل كل هذا لثلاثــة أو أربعــة أيـام متواصـلة، وأحيـانًا اجعـل الأمـر يمتـد لأكثــر مــن ذلــك، كـي يكـون الأمـر اختبـارًا لنفسـك بـدلًا مـن مجــرد هوايــة.
وأنــا أؤكــد لــك يــا عزيزي لوســيليوس أنــك ســتشعر بسـعادة غـامرة عنـدما تشـبع كونـه مـن طعـام قليـل الثمن، وستفهم أن راحة بال الشخص لا تعتمد على الثروة؛ لأنه حتى لو قَسَت عليك الظروف، فإنها ستمنحك ما يكفي من احتياجاتك.
كيف يمكنك تنفيذ هذه التعاليم؟ إليك بعض الأشياء التي قمت بها بشكل متكرر في فترة امتدت من ٣ إلى ١٤ يومًا متواصلة لمحاكاة وضع تكون فيه قد فقدت كل أموالك:

• النوم في حقيبة نوم، سواء على أرضية غرفة المعيشة أو في الهواء الطلق.

• ارتداء أقمصة بيضاء رخيصة وبنطلون جينز واحد فقط على مدار فترة تتراوح بين ٣ و١٤ يومًا كاملة.

• استخدام خدمة CouchSurfing.com أو خدمة مشابهة للعيش في منازل مضيفة مجانًا، حتى لو في مدينتي.

• الاكتفاء بتناول أ) شوفان سريع التحضير و/أو ب) أرز وفاصوليا

• الاكتفاء بشرب الماء أو القهوة سريعة التحضير الرخيصة أو الشاي الرخيص.

• طهي كل شيء باستخدام الغلاية المتنقلة، وهي عبارة عن جهاز للمعسكرات يمكنه توليد الحرارة من أي شيء تقريبًا يوجد في الساحة الخلفية لمنزلك أو على جانب الطريق، (مثل أغصان وأوراق الأشجار والورق العادي).

• التقليل من كمية الطعام، وعدم تناول شيء سوى الماء وربما زيت جوز الهند أو مسحوق زيت مادة إم سي تي.

• عدم الدخول إلى الإنترنت إلا في المكتبات.
من الغريب أنك ربما تشعر بأنك أكثر سعادة بعد هذه التجربة من البساطة الشديدة، وهذا عادة ما يحدث لي.
عندما تدرك - وهذا يتطلب تذكيرك بشكل شهري أو كل ثلاثة أشهر - مدى استقلال سعادتك عن وجود فائض من المال، سيكون من الأسهل أن "تخاطر" وتقول "لا" للأشياء التي تبدو مربحة بدرجة تمنعك من تفويتها.
إن التدرب على الفقر توجد به حرية أكبر من تلك التي توجد في السعي نحو الثروة؛ فعرِّض نفسك للقليل من المعاناة بشكل منتظم، وغالبًا ستتوقف عن المعاناة في النهاية.
ويتني كامينجز  إذا كان هناك شيء يهينك، فانظر بداخلك .
.
.
فهذه علامة على وجود شيء ما   ويتني كامينجز (تويتر: @WHITNEYCUMMINGS, WHITNEYCUMMINGS .
COM ) فنانة كوميدية وممثلة وكاتبة ومنتجة تعيش في لوس أنجلوس، وهي منتجة تنفيذية، كما أنها ألَّفت - بالاشتراك مع مايكل باتريك كينج - مسلسل 2 Broke Girls الذي عُرض على قناة سي بي إس، وترشح لجائزة إيمي، وقد حجزت لها مكانًا بين فنانين كوميديين بارزين مثل سارة سيلفرمان، ولويس سي.
كيه.
، وإيمي شومر، وعزيز أنصاري، وآخرين.
قدمت ويتني أول عرض كوميدي فردي لها امتد لساعة - تحت اسم Whitney Cummings: Money Shot - وعُرضَ على قناة كوميدي سنترال في عام ٢٠١٠ وترشح لجائزة في حفل جوائز الكوميديا الأمريكية.
وقدمت عرضها الكوميدي الفردي الثاني Whitney Cummings: I Love You على قناة كوميدي سنترال في ٢٠١٤، وقدمت آخر عروضها الفردية Whitney :

Cummings: I"m Your Girlfriend، لأول مرة على قناة إتش بي أوه.
الحيوان الرمزي: الطائر الطنان حقيقة غير شائعة لقد رشحت كل من ويتني كامينجز وجوش وايتزكن كتاب The Drama of the Gifted Child من تأليف أليس ميلر.
"لكي يحاكي الفن الحياة، يجب أن تكون لديك حياة" "[فــي أثنـاء خضـوعي للعـلاج النفسـي المكثـف، والـذي كـان يشبه علاج الصدمات]، كان عليَّ أن أستعيض عن التفكير السلبي بتفكير إيجابي لمدة ٢٨ يومًا.
وقد كنت قلقة للغاية، وكنـت أتحـدث مـع معـالجي ومجموعـة مـن الأشـخاص فـي برنامجي وأقول: "أنا خائفة للغاية ألا أصبح مضحكة كما أنا الآن إذا لم أعد مكتئبة ومتألمة طوال الوقت".
"لكــن [اتضــح فيمــا بعـد] أن العكـس صـحيح؛ لأننـي أضـعت الكثــير مــن الــوقت فـي محاولـة إدارة علاقـات غـير سـليمة والشعور بتقدير ذاتي منخفض.
إن توخي الكمال يؤدي إلى التسويف، وهو ما يؤدي إلى الشلل .
لقد كنت أقضى يومين دون أن أكتب شيئًا، لأن تقديري الذاتي كان منخفضًا أكثر من اللازم.
لم أكن أعتقد أنني جيدة بما يكفي.
كنت أستمع فقط لهذه الرسائل القديمة العتيقة وغرائز النجاة".
"[القيـام بـالعمل والعـلاج] أعطيـاني قـدرًا كبـيرًا مـن الطاقـة الذهنية والطاقة البدنية، أنا الآن أتمتع بالكثير من التوازن في حياتي، وأصبحت أكثر إنتاجية وأكثر عرضة للهجوم.
ككاتب، عليك أن تكون عرضة للهجوم.
قبل ذلك، كنت أجهد نفسي في العمل، وكان لديَّ إدمان مزمن للعمل لدرجة أنه لم تكن لديَّ حياة خارج نطاقه؛ لكن لكي يحاكي الفن الحياة، يجب أن ت كون لديك حياة".
تيم: هذه مقولة عميقة بحق!

**ويتني**: "**بالنسبة لي، كان الفن يحاكي الفن لأن كل ما كنتُ أفعله هو العمل**".

"إرضاء الناس نوع من الحماقة"

كتبت ويتني برنامج Whitney وأنتجته وقامت ببطولته، وكان يُبث على قناة إن بي سي من عام ٢٠١١ إلى عام ٢٠١٣.
"كنــت أعتـذر كثـيرًا وأخشـى ألا يحبنـي النــاس لـدرجة ... [أنــــي] كنــــت أتســـبب فـــي إبطــــاء عمليـــة الكتابـــة وأربـــك الموظفين. في

الحجرة، كان الأشخاص يعرضون نكاتهم، وكنـت أوافـق عليـها جمـيعًا؛ لأننـي لـم أكـن أريـد أن أجـرح مشاعر أحد، فكان يتحتم عليَّ أن أذهب لاحقًا وأغيرها، ثم -فجأة -يخرج النص ولا توجد فيه نكاتهم؛ فكانوا يشعرون بأنه تمت خيانتهم والكذب عليهم".

"عنـــدما ذهبـــت أول مـرة إلـى مجموعـة مـدمني الكحـول المجـهولين [مجموعـة دعـم للتخلـص مـن إدمـان الكحـول]، سمعت شخصًا يقول: "إرضاء الناس نوع من الحماقة"، وهو مـا أعجبنـي كثـيرًا لأنـك لا ترضـي أحـدًا، بـل فقـط تجعلـهم حـــانقين لأنـــك تخـــدعهم، كمـــا أنـــك لا تحتـــرم شـــعورهم [وتفتـرض] أنـهم لا يسـتطيعون التعـامل مـع الحقيقـة. هـذا تكبُّر".

**تيم فيريس**: بعد هذه المحادثة مع ويتني، أعدت قراءة كتاب Lying لسام هاريس.

إن نوعية "الأكاذيب البيضاء" التـي تصـفها ويتنـي يمكـن أن تكـون هـدامة للغايـة، ويقـدم سام أدلة مقنعة لضرورة التوقف عن استخدام مجموعة واسعة من أنصاف الحقائق.

**تألق بذكائك، وليس بعلاقاتك**

يتمتع بعض الناس فعلًا بعلاقات ممتازة، ولكن ليس هناك أي داعٍ لأن تطيل التفكير في هذا الأمر، وأن تحسدهم على هذه العلاقات؛ فمعارفهم تلك قد تساعدهم على فتح الأبواب، ولكنّ هناك بحثًا[2] يوضح أن الذكاء هو مؤشر أكثر دقة للنجاح من الخلفية الاجتماعية الاقتصادية ومن العلاقات. وقد قام الأستاذ الجامعي "بوعاف جانزاك"، وهو أستاذ بإحدى الجامعات المرموقة، بدراسة بيانات دراسة استقصائية على عدد ١٢٨٦٨ مواطنًا أمريكيًّا بين عامي ١٩٧٩ و ٢٠٠٤ تطلب مقابلات شخصية تحدثوا فيها عن ترقياتهم وأجورهم، وقد تم تتبع مسيرة المشاركين على مدار أكثر من
٢٥ عامًا. وتستطيع عائلة ثرية ذات علاقات جيدة أن تضع أفرادها في وظائف مميزة، ولكنهم لا يستطيعون أن يتحكموا في مدى تقدمهم بعد ذلك في تلك الوظائف، ومع وضع هذا الأمر

في اعتبارك، انزع عنك أية فكرة على غرار أنك لا تعرف «الأشخاص المناسبين»، وبدلًا من ذلك، اجعل همك هو ترك بصمة وانطباع لدى الآخرين من خلال قدراتك.

ابدأ بكلمة "أحبك"

خلال الدقائق الأولى من حوارنا على طاولة مطبخ صديق، لاحظت أوشامًا باهتة جدًّا على ذراع ويتني، وقد أخبرتني فيما بعد بأنها مرسومة بحبر أبيض.

"لـديَّ وشـم أبـيض أسـفل سـاعدي الأيسـر يقـول: "أحبـك"، وأعتقد أن كل من رآه طلب مني أن أشرح السبب... كنت أجد صعوبة في الصبر

والشفقة؛ فمرة أخرى، أنا أعتمد على الآخرين بشكل مرضي، وقد نشأت في بيت فيه مدمنون للمشـروبات الكحوليـة... وكـانت الطريقـة التـي نجونـا بـها عندما كنا أطفالًا [عن طريق بسط السيطرة قدر الإمكان]، كما لو أنني "إذا تمكنت من تنظيم مشروباتي، فسأكون على ما يرام". [وكشخص بالغ]، وجدت أنني أصاب بالإحباط من الأشـــخاص الـذين لا يقـومون بـالأمور علـى طـريقتي..."لا تعجبني الطريقة التي تنجز بها الأمور، ولا تعجبني الطريقة التي تتحدث بها، ولا تعجبني طريقة جلوسك"، كل شيء ... "هل هو يرتدي صندلًا في العمل؟". لقد كانت مجرد وسيلة لعدم التركيز على نفسي، **وأعتقد في النهاية، أنه أحيانًا عندما نحكم على الآخرين، فهذا مجرد وسيلة لئلا ننظر إلى أنفسنا، ولنشعر ب أننا متفوقون أو راقون أو ما شابه. لقد قال لي معالجي النفسي إنه في كل مرة تقابلين شخصًا ما، قولي في رأسك: "أحبك" قبل أن تخوضي في المحادثة؛ فهذا سيجعل المحادثة أفضل كثيرًا.**

"هذه خدعة رائعة للغاية. على مدار ٢٨ يومًا، عندما أقابل شـخصًا مـا، سـواء كـانت سـيدة فـي إدارة المـرور جعلتنـي أنتظر ساعتين [أو شخصًا آخر]، كنت أفترض أن الجميع يفعلـون أقصـى مـا بوسـعهم، وهـو أمـر صـعب للغايـة تقبُّلـه بالنسبة للكثيرين منا".

كل شيء يمكن أن يكون مادة للضحك

"عندما حصلت على المال لأول مرة -وقد نشأت بلا أية أمـوال -اشـتريت سـيارة... وكـانت سـيارة ليـكزس هجـين، وفي أول يوم حصلت عليها، ملأتها بوقود ديزل، فدمرت السـيارة. لقـد كـان مـوقفًا مـريعًا، لكنـي حصـلت علـى نكتـة عظيمة من هذا الموقف، والتحدث عنها في سبع دقائق قد جلب لي ثمن الضرر الذي وقع؛ ولذا فأنا الآن عند حدوث شـيء سـيئ، أقـول فـي نفسـي: "أوه، لا بـأس. يمكننـي أن أستفيد من ذاك"".

**تيم فيريس**: رأيت مؤخرًا تي شيرت في مانهاتن مكتوبًا عليه: "القرارات السيئة تصنع قصصًا جيدة". لذلك ابحث عن الجانب الإيجابي، أو على الأقل فكر في التحدث عن الجانب السلبي؛ فربما تسدد ثمن سيارتك الليكزس.

افتح قلبك، وستجني ثروة

"هنـاك فـرق بـين أن تفتـح قلبـك وأن تكسـر قلبـك. فعنـدما تفتح قلبك، فهذا هو بيت القصيد، وحينئذ يمكنك أن تبتكر شخصيات عظيمة. حينئذ

ستعرض نفسك للهجوم، وهذا أمر مهم. نحن الفنانين الكوميديين نفتخر بمدى صلابتنا، ولكننا نشبه حيوانات النيص من الخارج، وأسفل الأشواك، لا يوجد سوى حلوى المارشميلو. وهنا يكمن الكنز...

"أتذكر أنني تحدثت في أحد اجتماعات مجموعة مدمني الكحول المجهولين عن شيء جرح مشاعري، فقلت: "لقد قـام بكـذا، ثـم فعـل كـذا..." فبـدأ الحاضـرون فـي الضـحك، فأدركت شيئًا وقلت لنفسي: "أوه، يا إلهي! هذا مضحك لأنه حدث لآخرين، والناس يربطون ما أقول بما حدث معهم، فيحـدث صـدى فـي أنفسـهم". عنـدما تقـول الحقيقـة بشـأن لحظـات محرجـة حـدثت لـك وتظـهر الجـانب الخفـي منـك، ستشعر بانفراج داخلك، وهذا هو المغزى من الضحك؛ **ولهذا أعدك بأنك إذا قلت الحقيقة وفتحت قلبك كفنان كوميدي، سيكون لديك منزل"**.

مادة الضحك تمثل ١٠٪ من الأمر

تيم: "إذا كان لديك ٨ أسابيع لإعداد شخص ليقدم ٥ دقائق على المسرح في عرض حي ، فماذا ستفعلين"؟ ويتني: "سأجعله يصعد المسرح في أول ليلة، (و) في كل ليلة على مدار الأسابيع الثمانية كاملة، سواء كانت لديه مادة أم لا ... مادة الضحك تمثل ١٠٪ من الأمر. الارتياح على المسرح هو أهم شيء؛ ولذا سأقول له، اصعد على المسرح وحسـب. أنـت تحـاول فـي أول عـام ونصـف أو عـامين أن تكون مرتاحًا على المسرح. مادة الضحك غير مهمة ...

"لقد استغرق الأمر مني وقتًا طويلًا لكي أدرك أنه بمجرد الصـعود علـى المسـرح، تتعـين عليـك مناقشـة مـا يفكـر فيـه الجمـهور... لا أعـرف مـن قـال هـذه المقولـة ، لكـن "الفنـان الكوميدي يصبح فنانًا كوميديًّا كي يتحكم في سبب ضحك الناس له". "في أول عامين، كان عليَّ مناقشة اسم عائلتي كامينجز في البداية، فكان الجميع يقولون: "حسنًا، ليس علينا أن نفكر في هذا بعد الآن". لأنه كان لسان حال الناس: "هل قالت كـــامينجز لتوهـــا؟ هـل اسـم عائلتـها كـامينجز؟ فيصـابون بالتشتت، فكان عليَّ أن أنهي ذلك أولًا. "هل يمكننا المضي؟ أجل، اسم عائلتي كامينجز، الآن، دعونا نتحدث عن شيء آخر"".

تيم فيريس: انظر الاستراتيجية ذات الصلة لنيل شتراوس "الحصانة ضد الكارهين".

ما الذي يغضبك؟

من أجل تقديم مادة جديدة:

"ما أفعله في البداية هو معرفة ما الذي يغضبك: قيود الآخرين تغضبك، حمامات المطار تغضبك؟ ما الذي يغضبك؟ إن الكوميديا في معظمها هوس بالظلم: هذا ليس عدلًا ... إذن ما الذي يغضبك؟ لويس سي. كيه. يقول: "إذا فكرت في شيء أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع، فعليك أن تكتب عنه"".

### تعريف ويتني لـ "الحب"

"تعريفي لـ "الحب" هو أن تكون مستعدًّا أن تموت من أجل شخص أنت نفسك تريد قتله. إن هذا - من منطلق تجربتي - هو الحب الحقيقي".

### علاج الخيل

أحد الأشياء الرائعة التي عرفتني ويتني عليها هو علاج الخيل، وهو يتضمن أن تمشي مع حصان داخل سياج دون لجام، ولا تستخدم معه سوى لغة الجسد والتصميم، وقد فعلت ويتني هذا في مزرعة ريفليكتف هورس في جبال سانتا مونيكا جنوب كاليفورنيا.

"أول شيء تفعله هو أن تختار حصانًا. هناك أربعة أحصنة، جميعها مصابة بدرجات متفاوتة من الضرر، ويخبرك العاملون بمعلومات عن كل حصان، وأنت تختار حصانًا، والذي يقول بالفعل كل شيء هم يحتاجون إلى أن يعرفوه عنك. الأمر يشبه اختبار رورشاخ، ثم يكون أول هدف هو اصطحاب حصان من أحد أطراف السياج إلى الطرف الآخر، والذي تبلغ مساحته تقريبًا نصف مساحة ملعب كرة قدم".

"وهكذا كنت أقول في نفسي: "كيف ستصحبين حصانًا دون لجام من أحد الأطراف إلى الآخر دون أن تتحكمي فيه؟".
ليس من المسموح به استخدام هدايا، ولم يكن مسموحًا لي باستخدام صفاتي الجاذبة، ولم يكن مسموحًا لي باستخدام حس الدعابة، ولم يكن مسموحًا لي باستخدام ذكائي؛ وهكذا لم يكن مسموحًا لي باستخدام أي من الأشياء التي أعتمد عليها يوميًّا للتلاعب بالناس وتسليتهم. وبصفة أساسية، يجب استخدام تصميمك.

"وهكذا، فأنت تخبر الخيول: "إننا سنذهب إلى الطرف الآخر".
ويمكنك استخدام الكلمات إذا شئت، ومادمت تقول شيئًا وتعنيه، فهم سيصدقونه.

"إنها طريقة للتدرب على أن تكون حاضرًا ومتواصلًا وأن تمتلــك تصــميمًا متســقًا مــع هـذه الحيوانـات التـي هـي فـي الأســاس مــرآة لروحــك ... ومــا تعلمتــه مـن هـذا [يفـوق] مـا تعلمتــه مــن أي كتــاب آخــر أو وسـيلة علاجيـة أخـرى قمـت بها... إن علاج الخيل رائع بسبب ما يتضح، فالطريقة التي نرتبط بها مع الخيول تقول الكثير عن الطريقة التي ندير بها أعمالنا وزيجاتنا وعلاقاتنا. إنه استعارة عن كل شيء لأن الطريقة التي تفعل بها أي شيء هي الطريقة التي تفعل بها كل شيء".

إعداد القهوة كشخص بدائي

"أصــنع قــهوتي بحلــيب اللــوز وســكر طبــيعي تمــامًا؛ فلـديَّ صديقة تأتي إلى منزلي وتأخذ كل المواد المسرطنة من بــيتي، ولـذا فــأنا أصــنع حلــيب اللــوز الخـاص بـي كشـخص بدائي".

يا إلهي، هذا المدعو نيل جيمان شخص عظيم

أنــا وويتنــي نحــب خطــاب حفــل التخــرج الــذي ألقــاه نيـل جيمان بعنوان "اصنع فنًّا جيدًا" بجامعة فيلادلفيا للفنون. لقـد شـاهدت الفيـديو عشـرات المـرات علـى مـوقع يوتـيوب خلال فترات صعبة. والجزء المفضل لكل منا من الخطاب هو: "اللحظة التي تشعر فيها -مجرد احتمال - بأنك تسير في الشارع بدون الاهتمام برأي الآخرين، وتكشف الكثير ممــا يوجــد فــي قلبــك وذهنــك ومــا يوجـد داخلـك، وتظـهر الكثير مما أنت عليه، فهذه هي اللحظة التي قد تبدأ فيها في فهم الأمر بطريقة صحيحة". نعم، أعرف أنني ذكرت هذا من قبل، لكنه يستحق التكرار.

**• من في رأي ويتني يعد أحد أساتذة الكوميديا على الواقف؟**

بيل بور.

**• فنانون كوميديون لا يحصلون على حقهم في التقدير ويجب الانتباه لهم ؟**

سيباستيان مانسكالكو (رقي كامل ولا توجد شتائم طوال العرض)

جيرود كارمايكل

ناتاشا ليجيرو

تيج نوتارو

كريس ديليا

نيل برينان (شارك في ابتكار برنامج Chappelle" s Show مع ديفيد تشابيل)

## بريان كالين

السعادة هي أن ترغب فيما لديك

البطـريق فـي الأسـاس سـجق عليـه ريـش بالنسـبة للـدببة القطبية



## بريـــــــــــــــان كـــــــــــالين - تويتـــــــــــر
## (@BRYANCALLEN, BRYANCALLEN.COM )

فنان كوميدي وممثل قدير من الطراز الأول، ويجوب العالم مقدمًا عروضًا كوميدية على الواقف تباع تذاكرها بالكامل، وهو يظهر بشكل منتظم في برامج مثل Kingdom، و The Goldbergs ، بالإضافة إلى ظهوره في أفلام مثل Warrior ، و The Hangover، و . The Hangover2 وهو يذيع إحدى أنجح مدونات البود كاست على تطبيق آي تيونز بعنوان The Fighter and the Kid ، مع أحد الأبطال السابقين لبطولة القتال النهائي UFC بريندان شوب (تويتر) @BRENDANSCHAUB

الحيوان الرمزي: دجاجة الأدغال

### الأشياء الثلاثة التي لا يمكنك تزييفها

"الأشياء الثلاثة التي لا يمكنك تزييفها: الأول هو الشجار، والثاني هو الحب، والثالث هو الكوميديا. ولا يهم من هو وكيلك الإعلامي أو مدى شهرتك، يا رجل - إذا لم تجتذب المال، فسيعم الهدوء في تلك القاعة سريعًا".

### طرح أسئلة شخصية من أجل الاستمرارية في الكوميديا

أعتقد أن طريقة كتابة الكوميديا على الواقف -إذا أردت أن تستمر طويلًا في هذا المجال - هي، على الأقل بالنسبة لي، أن تبدأ في طرح أسئلة شخصية على نفسك. أنا أستمد ما أكتبه من هذا. أنا أسأل نفسي ما الذي أخاف منه، وما الذي أخجل منه، وما الشخصية التي أتظاهر أنني هي، ومن أنا فعلًا، وأين أنا مقارنة بالمكانة التي أعتقد أنني سأبلغها .... إذا شاهدت نفسك من مكان بعيد، وإذا قابلت نفسك، فما الذي ستقوله لها؟ ما الذي ستخبرها به؟

### كتب مؤثرة

يعد بريان من أفضل القارئين الذين أعرفهم، فهو قارئ شَرِه، وعادة ما أطلب منه أن يرشح لي كتبًا. ينسب مصمم الخدع البصرية ديفيد بلين الفضل لبريان في كونه أول شخص يدفعه للقراءة باستفاضة، فقد تقابلا عندما كان بلين في

مدرسة المسرح، وقد قال له بريان: "الفرق بين الأشخاص الـــذين تعجـــب بـــهم والآخـــرين هـــو [أن النـــوع الأول] هـــم الأشخاص الذين يقرؤون". إليك بعضًا من الكتب المفضلة لبريان.

"أتذكر أنني قرأت Atlas Shrugged ، و The Fountain head لأيان راند. وهذا زاد جيد للشباب؛ فهما يحددان معالم هذه الشخصيات الجريئة المميزة - التي يمكنك أيضًا أن تطلق عليها شخصيات متدينة - وتقول في نفسك: "أريد أن أكون مثلهم". وقرأت بالطبع كتبًا لنيتشه، مثل On the Genealogy of Morality ، إلخ، حيث يتم تمزيق وإضعاف الحقائق والأسس البديهية من خلال الكثير من الطرق. إنها تعادل - علـى مـا أعتقـد - غـذاء عقلـيًّا ممتـازًا، ثـم بعـد ذلـك قـرأت مؤلفات لجوزيف كامبل The Power of Myth - ، وThe Hero with a Thousand Faces . لقد كان جوزيف كامبل أول شـخص يفتـح عـينيَّ حـقًّا علـى الجـانب الـرحيم مـن الحياة، أو الفكر... كامبل كان الشخص الذي وضع الصورة كاملة أمامي، وليس بطريقة أستطيع وصفها ... لقد جعلني سعيدًا وحسب لأنني على قيد الحياة [مدركًا] كم أن هذا العالم شاسع، وكم نحن متشابهون وكم نحن مختلفون".

**• الكتب الأكثر إهداءً أو تلك التي توصي بها؟**

"ستعتقد أنني أروج لك، لكنني على الأرجح سأوصي بكتاب The Art of learning [تأليف جوش وايتزكن] وكتاب - The 4 -Hour Body لا أمزح - أكثر من أي كتاب آخر".

ما الذي ستقوله إذا ألقيت خطاب حفل بداية العام الدراسي في إحدى الجامعات؟

“حسنًا، سأقول إذا كنتم تبحثون عن المكانة الاجتماعية، وإذا كنتـــم تفعلـــون أمـــورًا لأن هنـــاك جمـهورًا لـها، فـأنتم تسيرون في الاتجاه الخطأ".

"سأقول: "استمع لنفسك". اتبع حدسك، وجوزيف كامبل - مرة أخرى - قال: "هناك أمان عظيم في انعدام الأمان". نحن مهيأون ومبرمجون للقيام بما هو آمن وما هو معقول. أنا لا أعتقد أن هذه هي الطريقة التي تسير بها الأمور؛ فأنا أعتقد أنك تقوم بأمور لأنها أمور يجب عليك فعلها، أو لأنها نداء داخلي، أو لأنك مثالي بما يكفي لتعتقد أنه يمكنك أن تصنع فارقًا في العالم.

"أعتقد أنه يمكنك أن تجرب أن تذبح التنانين، وأنا لا أهتم بمدى كبر الخصم؛ فنحن نقرأ عن ونعجب بالأشخاص الذين يفعلون أمورًا كانت تعد مستحيلة في الأساس؛ وهذا ما يجعل العالم مكانًا أفضل للعيش".

# ألين دي بوتون

عندما يبدو على شخص أنه دنيء، فهو في الغالب ليس دنيئًا، لكنه متوتر

ألـــــــــين دي بـــــــــوتون (تويتـــــــر,ALAINDEBOTTON@
(ALAINDEBOTTON.COM

يمثل أشياء عديدة، لكنني أنظر إليه على أنه فصيلة نادرة من الفلاسـفة العمليين. في عام ١٩٩٧، ابتعد ألين عن كتابة الروايات، وكتب بدلًا من ذلك مقالًا مطولًا بعنوان How Proust Can Change Your Life ، حقـق نجـاحًا كبـيرًا غـير متـوقع. وقـد تـم وصـف كتبـه التـي تلـت ذلـك بأنـها "فلسـفة الحيـاة اليوميـة"، وتتضـمن الكتـب Essays in Love, Status Anxiety ، وThe Architecture of Happiness، و The News: A user's Manual ، و. Art as Therapy وفي عام ٢٠٠٨، ساعد ألين على تأسيس ذا سكول أوف لايف في لندن، وهي مؤسسة اجتماعية تهدف إلى إيلاء التعليم والعلاج أهمية في الثقافة الحديثة.

لا تفترض سوء النية في شيء يمكنك تفسيره بشيء آخر

"ألـيس بيـل كلـينتون هـو مـن قـال إنـه عنـدما يتعـامل مـع شخص غاضب، فإنه دائمًا ما يسأل: "هل نام هذا الشخص بشـكل كـاف؟ هـل تنـاول طعامـه؟ هـل هنـاك شـخص آخـر يضايقه؟ كان بيل يراجع هذه القائمة المرجعية البسيطة... عندما نحمل الأطفال الرضع، ويقوم الطفل بالركل والبكاء، فنحـن لا نقـول أبـدًا: "هـذا الطفـل يخطـط للنيـل منـي"، أو "الطفل لديه نيات شريرة"".

"النجاح" يجب أن يتضمن راحة البال

لقد أصبحت كلمة "نجاح" ملوثة بأفكارنا عن شخص خارق، ثري، إلخ، وهذا غير

مفيد بالمرة ... ففي النهاية، أن تكون ناجحًا فهذا يعني أن تكون مرتاح البال أيضًا".

الهجوم في مقابل الدفاع

"كلمـا عـرفت أكثـر مـا تريـده بحـق، وإلـى أيـن تتجـه، بـدأت أهمية ما يفعله الآخرون تتضاءل؛ لكن في اللحظات التي يكتنف الغموض فيها مسارك، [حينئذ] تبدأ أصوات الآخرين، والفوضـى المشـتتة التـي نعـيش فيـها، وضـوضاء التواصـل الاجتماعي تلقي بظلالها وتشكل تهديدًا كبيرًا.

لا تتوقع من الآخرين أن يفهموك

"إن لـوم شـخص مـا علـى عـدم فـهمك بـالكامل هـو شـيء مجحـف تمـامًا لأننـا، أولًا وقبـل كـل شـيء، لا نفـهم أنفسـنا، وحتى إذا فهمنا أنفسنا، فسنجد صعوبة في إيصال أفكارنا إلى الآخرين؛ ولهذا فإن الشعور بالغضب والحنق والمرارة من عدم فهم الناس لكل ما نقول هو أحد الجوانب القاسية لعدم النضج".

المشكلة في معظم الفلاسفة المعاصرين

"فـــي هـــذه الأيـــام، غـالبًا لا يتـوظف الفلاسـفة إلا فـي الجامعات ... عندما لا يوجد من يدفع مباشرة مقابل مادتك العلمية، عادة ما يكون هذا علامة على وجود خطأ ما ... لم يعـد الفلاسـفة [بوجـه عـام] يخبروننـا كـيف نعـيش ونمـوت. القليل فقط منهم يفعل ذلك".

**• مَن الفلاسفة الذين يقترحهم ألين من أجل معيشة عملية؟**

تتـــداخل قائمـــة ألـــين مـــع قـــائمتي بنســبة ١٠٠٪ تقـــريبًا: إبيكوروس، سينيكا، ماركوس أوريليوس، أفلاطون، ميشيل دي مونتـين، أرتـور شـوبنهاور، فريـدريك نيتشـه، بيرترانـد راسل.

**• ما الكتب الأكثر إهداءً أو التي توصي بها؟**

كتاب The Unbearable Lightness of Being تأليف ميلان كونديرا، و Essays تأليف ميشيل دي مونتين.

**• الفيلم الوثائقي المفضل ؟**

سلسلة Up: هذه السلسلة المستمرة تم تصويرها في المملكة المتحدة، وهي تعاود زيارة المجموعة نفسها من الأشخاص كل سبع سنوات.
وقد بدأت مع عيد ميلادهم السابع (Seven Up!) وتستمر إلى يومنا هذا، حيث أصبحوا في الخمسينات من أعمارهم. وقد اختار الأشخاص الخاضعون للدراسة مجموعة متنوعة من الخلفيات الاجتماعية. ويصف ألين هذه الأفلام غير الدرامية والقوية للغاية بأنها "ربما أفضل أفلام وثائقية على الإطلاق".

**تيم فيريس**: هذه أيضًا هي السلسلة المفضلة لستيفن دوبنر؛ حيث يقول: "إذا كنت مهتمًّا بأي نوع من العلوم أو علم الاجتماع، أو العملية البشرية لاتخاذ القرارات، أو التنشئة في مقابل الطبيعة، فهذه السلسلة أفضل شيء على الإطلاق".

**• نصيحة لنفسك لو كنت تبلغ ثلاثين عامًا؟**

“كنت سأقول: "قدِّر ما هو جيد في هذه اللحظة. لا تظن دائمًا أنك في رحلة دائمة. توقف واستمتع بالمشهد"... لقد كان لديَّ دائمًا هذا الافتراض بأنه إذا قدرت اللحظة الحالية، فأنت تضعف عزمك على تحسين ظروفك، لكن هذا ليس صحيحًا، لكنك عندما تكون شابًّا، فهذا مرتبط بالمرحلة العمرية نوعًا ما... لقد كان هناك أناس من المحيطين بي يقولون أشياء مثل: "أوه، ما أجمل هذه الزهرة!".
فكنت أقول في نفسي عن هذا الشخص: "أيها الفاشل. أتقضي وقتًا في الإعجاب بزهرة؟ أليست لديك خطط أكبر؟ أعني، هل هذا هذه هي حدود طموحك؟"؛ لكن بعد أن تتعرض لبعض صدمات الحياة وترى عدة أشياء ويمر الوقت وتكبر في السن، تبدأ في التفكير بشكل أكبر في الأشياء البسيطة مثل أزهار وسماء صافية، أو مجرد صباح لم يحدث فيه شيء خطأ والجميع لطفاء مع بعضهم ... يمكن للحياة أن تفعل أي شيء بنا. نحن مخلوقات هشة للغاية ... كل ما تحتاج إليه هو وخزنا أو ضربنا في المكان الخطأ... كل ما عليك هو دفعنا قليلًا، وسننهار بسهولة، سواء كان السبب ضغط الخزي أو مرضًا بدنيًّا أو ضغطًا ماليًّا، إلخ. لن يتطلب الأمر الكثير؛ لذا علينا أن نقدِّر كل يوم يمر دون وقوع كارثة كبيرة".

# كسل: بيان

تـيم كريـدر (TIMKREIDER.COM) كـاتب مقـالات ورسـام كاريكاتير - آخر كتبه هو We Learn Nothing ، والذي أحببته كثيرًا لدرجة أنني تواصلت معه، وألفنا كتابًا صوتيًّا معًا، والمقال التالي مقتطف من ذلك الكتاب. وقد نُشرت أعمـال لتـيم فـي صـحف نـيويورك تـايمز، وذا نـيو يوركـر، ومينز جورنال، وذا كوكميكس جنرال، وفيلم كورارترلي ، ومطبوعات أخرى. وقد تم جمع رسومه الكاريكاتورية في ثلاثة كتب بواسطة دار نشر فانتاجرافيكس، وهو يعيش في نيويورك في مكان غير معلن على خليج تشيسابيك، وتعيش معه القطة نفسها منذ ١٩ عامًا.

**تيم كريدر يتحدث**

إذا كنـت تعـيش فـي أمريكـا فـي القـرن الحـادي والعشـرين، فأنت على الأرجح سمعت الكثير من الأشخاص يخبرونك كـم هـم مشـغولون.
وقـد أصـبح هـذا الـرد المُفتـرض عنـدما تسأل شخصًا عن حاله، فيقول: "مشغول!"، "مشغول للغاية"، "مشغول تمامًا". من الواضح أن هذا تفاخر في زي شكوى، والرد الجاهز عليه يكون نوعًا من التهنئة: "من الجيد أن تكون لديك مشكلة مثل هذه"، أو "هذا أفضل من العكس".

هـذا الانشـغال المحمـوم الـذي نـهنئ بـه أنفسـنا هـو محنـة الطبقات المرفهة. لاحظ أن الأشخاص الذين يعملون ثلاث ورديـات متعاقبـة فـي وحـدة العنايـة المـركزة، أو يعتنـون بوالديهم المسنين، أو يعملون في ثلاث

وظائف منخفضة الأجـــر يصـلون إليــها عــن طــريق الحافلــة، ليســوا هــم مــن يخبرونك بمدى انشغالهم. إن هؤلاء ليسوا مشغولين، بل متعبون. و منهكون، ومجهدون تماماً. والأشخاص الذين يشكون من الانشغال هم عادة من يفرضونه على أنفسهم: العمــــل والالتزامـــات التـــي يمارســـونها طـــوعًا، الــــدورات والأنشطة التي "شجعوا" أبناءهم على المشاركة فيها. هم مشــغولون بســبب طموحــهم أو دوافعــهم أو قلقــهم؛ لأنــهم يدمنون الانشغال ويخافون مما قد يضطرون إلى مواجهته في غيابه.

تقريبًا كل الأشخاص الذين أعرفهم مشغولون، ويشعرون بالقلق أو الذنب عندما لا يعملون أو يفعلون شيئًا لتعزيز عملهم، وهم يخصصون وقتًا للأصدقاء كما يفعل الطلبة المتفوقون الذين يسجلون في بعض الأنشطة غير الدراسية لأنـــــها ســـتشكل مـــيزة إضـــافية فـــي طلبـــات التحاقـــهم بالجامعات. لقد كتبت مؤخرًا لصديق أسأله إذا ما كان يريد أن يفعل شيئًا هذا الأسبوع، فرد بأنه ليس لديه الكثير من الوقت، لكن إذا كان هناك خطب ما، فلأخبره به وربما يمكنه التوقف عن العمل لبضع ساعات. لم يكن في سؤالي إشارة تمــهيدية لــدعوة مســتقبلية: لقــد كــان هــو الــدعوة، وكنــت بموجبها أسأله إذا كان يريد فعل شيء ما، لكن انشغاله كان مثــل بعــض الضــجيج المشــوش واســع النطاق والـذي كـان يناديني من خلاله، وقد توقفتُ عن محاولة الرد عليه عبر هذا الضجيج.

لقـــــد عـــرفت مؤخـــرًا تعبـــيرًا جـــديدًا -علـــى غـــرار اللباقـــة الاجتماعية، وكهف الرجل، وموفر المحتوى -وأدركت على الفور أنه مؤشر على تحول جديد قبيح في الثقافة: تسوق الخطـط . وهــو يعنــي أن تؤجــل التزامــك بـأي مـن الخطـط حتـى المســاء إلـى أن تعـرف جمـيع خيـاراتك، ثـم تختــار الخطـــة التـــي مـــن المـــرجح أن تكـــون ممتعـــة/ أن تـــدفع بمسيرتك المهنية إلى الأمام/ أن تحتوي على أكبر عدد من الأشـــخاص - بعبــارة أخــرى، عــامل النــاس مثــل قائمــة مــن الخيارات أو منتجات في دليل إرشادي.

حتى الأطفال مشغولون الآن، وأصبحت أوقاتهم مقسمة إلـــى فتـــرات تبلــغ نصــف الســاعة مــع الحصــص الإضــافية الإثرائية والدروس الخصوصية والأنشطة غير الدراسية، وفي نهاية اليوم يعودون متعبين كالبالغين، وهذا لا يبدو محزنًا وحسب، بل كريهًا أيضًا.
لقد كنت من الأطفال الذين يعـودون مـن المدرسـة إلـى المـنزل قبـل عـودة والـديهم مـن العمل، وكانت لديَّ ثلاث ساعات كل يوم بعد الظهر لا أخضع فيها لقيود أو إشراف والدي، وهو وقت اعتدت أن أفعل فيه كل شيء، بدءًا من تصفح موسوعة World Book Encyclopedia إلى صنع أفلام رسوم متحركة إلى لقاء

الأصدقاء في الغابة من أجل التراشق بقطع الطين، كل هذا قد زودني بمعرفة ومهارات ورؤى متعمقة لا تزال لها قيمة حتى هذا اليوم.

هذا الانشغال ليس حالة ضرورية أو حتمية للحياة، بل هو شيء نختاره، حتى لو من خلال رضوخنا له. لقد تحدثت مؤخـرًا عبـر برنـامج سـكايب مـع صـديقة لـي ابتعـدت عـن نـيويورك بسـبب ارتفـاع الإيجـارات، وتعـيش الآن فـي مقـر إقامـة للفنـانين فـي بلـدة صـغيرة فـي جنـوب فرنسـا. وهـي تصف نفسـها بأنها سعيدة ومرتاحة لأول مرة منذ سنوات. ولا تزال تقوم بعملها، لكنه لا يستهلك كل يومها وعقلها. وتقـول إنـها تشـعر مثـل أيـام الجامعـة - فلـديها دائـرة مـن الأصدقاء هناك يخرجون إلى المقهى أو يشاهدون التلفاز مـعًا كـل ليلـة، وحظـيت بخطـيب آخـر (كـانت ذات مـرة قـد لخصـت الارتبـاط بشـخص فـي نـيويورك قائلـة: "الجمـيع مشـغولون للغايـة فـي نـيويورك، والجمـيع يعتقـدون أن بإمكانهم القيام بما هو أفضل"). لكن ما اعتقدت على سبيل الخطأ أنه شخصيتها -مندفعة وعصبية وقلقة وحزينة - اتضـح أنـه تـأثير مشـوه لبيئتـها وللضـغط المحـيط المـدمر المتعلق بالطموح والمنافسة. ليس الأمر كما لو أن أيًّا منا يريد العيش هكذا، تمامًا مثلما لا يريد أي منا أن يتواجد في زحـام مـروري أو التـدافع فـي ملعـب أو الخضـوع لنظـام التسـلسل الـهرمي القاسـي فـي الثانويـة العامـة؛ لكنـه شـيء نحن جميعًا نجبر بعضنا بعضًا على فعله، وربما تكون هذه مشـكلة لـيس لـها حـل عبـر أيـة منصـة اجتماعيـة أو نظـام للمساعدة الذاتية، وربما هذه هي طبيعة الأمور وحسب. يصف عالِم الحيوان كونارد لورنز "الحياة المتسرعة التي ألقى فيها الإنسان الصناعي التجاري بنفسه" وكل الأمراض المصـاحبة لـها -قرحـة المعـدة، وارتفـاع ضـغط الـدم، والاضطرابات العصبية، إلخ -بأنها "تطور غير ملائم"، أو سوء تكيف تطوري، سببه المنافسة الضارية داخل الفصائل، وهـو يشـبهنا بـالطيور التـي جعلـها ريشـها الطويـل المغـري فرائس سهلة؛ حيث لم تعد تستطيع الطيران به.

أنا لا يسعني سوى أن أتساءل إذا ما كان كل هذا الإنهاك المتكلف ليس طريقة لإخفاء حقيقة أن معظم ما نفعله غير مهم. لقد عرفتُ في الماضي امرأة كانت تتدرب في مجلة كانت لا يُسمح لها فيها بأن تأخذ استراحة غداء خشية أن تكون هناك حاجة ملحة لها. كانت هذه مجلة ترفيهية لم يعد لوجودها مبرر عندما ظهرت أزرار القوائم على أجهزة التحكم عن بعد؛ ولذا من الصعب رؤية التظاهر بالأهمية على أنه أي شيء سوى خداع ذاتي مؤسسي. وبناء على عدد مراسلات البريد الإلكتروني والأشياء العابرة التي يتم إرسـالها لـي عـن طـريق البريـد الإلكتـروني، فـأنا أعتقـد أن معظم الأشخاص ذوي الوظائف المكتبية يقومون بالقليل مثلي؛ فهناك أعداد متزايدة من الأشخاص في هذا

البلد لم يعودوا يصنعون أو يفعلون أي شيء ملموس، فإذا كانت وظيفتك لا تؤديها قطة أو أصلة عاصرة أو دودة في قبعة تيرولية في كتاب من كتب ريتشارد سكاري الخيالية، فأنا لست مقتنعًا بأنها ضرورية. أجل، نحن جميعًا مشغولون، ما الإنجازات التي تتحقق في الواقع؟ هل كل هؤلاء الأشخاص المسرعين المتأخرين على اجتماعاتهم والصارخين في هواتفهم الخلوية، يوقفون انتشار الملاريا أو يبتكرون بدائل عملية للوقود الحفري أو يصنعون أي شيء جميل؟

إن الانشغال يعد بمثابة نوع من الاطمئنان الوجودي، تحوط ضد الفراغ: من الواضح أن حياتنا لا يمكن أن تصبح سخيفة أو تافهة أو بلا معنى إذا كنت مشغولًا للغاية ، وجدول أعمالك مزدحم للغاية، وقيد الطلب في كل ساعة من اليوم. يبدو أن كل هذه الضوضاء والاندفاع والتوتر مفتعل من أجل تخفيف أو إخفاء بعض الخوف الذي يكمن في مركز حيواتنا. أنا أعلم ذلك بعد أن قضيت يومًا كاملًا في العمل أو إجراء مهام أو الرد على رسائل البريد الإلكتروني أو مشاهدة الأفلام، مبقيًا عقلي مشغولًا ومشتتًا، فبمجرد أن أستلقي لأنام، فإن كل المقلقات اليومية التافهة وأسئلة "الصورة الشاملة" التي نجحت أن أبقيها بعيدة عن تفكيري، تتدفق إلى مخي مثل الوحوش التي تندفع من الخزانة بمجرد أن تغلق النور ليلًا. عندما تحاول التأمل، تتبادر إلى ذهنك فجأة قائمة من ألف شيء ملح يتوجب عليك الانشغال به بدلًا من أن تجلس ساكنًا ببساطة. وأحد المراسلين أشار إلى أننا جميعًا نخاف من أن نُترك وحدنا مع أنفسنا. سأعترف: أنا لست مشغولًا، بل أنا أكثر الطموحين الذين أعرفهم كسلًا. فمثل معظم الكتاب، أشعر بأنني شخص قميء لا يستحق العيش في أي يوم يمر عليَّ دون أن أكتب فيه، لكنني أشعر أيضًا بأن ٥ أو ٦ ساعات كافية للكتابة. وفي أفضل الأيام العادية في حياتي، أكتب في الصباح، ثم أذهب في نزهة بالدراجة ، وأنجز بعض المهام بعد الظهر، وأرى أصدقائي أو أشاهد فيلمًا في المساء. وأفضل أيام حياتي هي التي أخصصها للاستمتاع بالحياة دون مقاطعات، لكن هذه الأيام للأسف لا يُعتمد عليها ويصعب بشكل متزايد الترتيب لها. يبدو هذا بالنسبة لي وتيرة معقولة وسارة لليوم. وإذا اتصلت بي وسألتني عما إذا كان بإمكاني تفويت بعض العمل ومشاهدة معرض فني في متحف المتروبوليتان أو التنزه في حديقة سنترال بارك وتناول مشروبات منعشة طوال اليوم هناك، فسأقول: "متى سنتقابل؟".

لكن مؤخرًا فقط بدأت دون أن أدري - بسبب التزامات مهنية - أصبح مشغولًا. وللمرة الأولى في حياتي، أصبحت قادرًا على أن أخبر الناس بوجه حازم بأنني "مشغول للغاية" بحيث لا يمكنني فعل هذا الأمر أو ذلك الذي يريدون

مني فعله، واستطعت أن أعرف لماذا يستمتع الناس بهذه
الشكوى: إنها تجعلك تبدو مهمًّا ومطلوبًا ومُستغلًّا. كما أنها عذر جيد لرفض
الدعوات المزعجة، والتهرب من المشاريع غير المرغوبة، وتجنب
الاختلاط بأشخاص معينين. باستثناء هذا، أكره بالفعل أن أكون مشغولًا؛
ففي كل صباح، كان صندوق الوارد يمتلئ برسائل البريد الإلكتروني
من أشخاص يطلبون مني أمورًا لا أريد القيام بها أو يعرضون عليَّ مشكلات لا بد
أن أحلها. فبدأ صبري ينفد شيئًا فشيئًا إلى أن اضطررت في النهاية إلى أن أهرب
من المدينة إلى "المكان غير المعلن" والذي أكتب هذه السطور فيه.

ها أنا ذا غير مطارد بالتزامات، ولا يوجد تلفاز، ولكي أتفقد البريد الإلكتروني، عليَّ
أن أقود سيارتي إلى المكتبة. ويمر عليَّ أسبوع كامل دون أن أرى أي
شخص أعرفه. وقد تذكرت الأعشاب والحشرات والنجوم، وأقرأ كثيرًا. وأخيرًا
تمكنت من الكتابة بشكل حقيقي لأول مرة منذ شهور. من الصعب أن تجد شيئًا
تقوله عن الحياة دون أن تنغمس في العالم، لكن أيضًا من المستحيل أن
تكتشف ماذا قد يكون هذا أو أفضل طريقة للتحدث عنه دون أن تخرج منه مرة
أخرى. أعلم أنه ليس الجميع يمتلكون كوخًا منعزلًا ليهربوا إليه؛ لكن
عدم دفع اشتراك القنوات التليفزيونية أو الإنترنت يُعد وسيلة
أرخص من امتلاك هذه الأكواخ. والطبيعة لا تزال تقريبًا مجانية، حتى لو
حاول الإنسان أن يجعل الاستمتاع بها مكلفًا؛ فالوقت والهدوء يجب ألا يكونا من
وسائل الترف.

التراخي ليس مجرد إجازة أو تساهل أو خطيئة، بل هو شيء لا يمكن
للمخ الاستغناء عنه مثلما لا يمكن للجسم التخلي عن فيتامين د، وحرماننا منه
سيؤدي إلى معاناتنا مرضًا عقليًّا لا يقل تشويهًا عن الكساح. إن المجال المفتوح
والهدوء الذي يوفره الاسترخاء هو حالة ضرورية لأخذ خطوة إلى الوراء
ورؤية الحياة في صورتها الشاملة، لإقامة روابط غير متوقعة، وانتظار شرارات
الإلهام الجامحة في الصيف - فمن المفارقات أنه أمر ضروري لإنجاز أي عمل. وقد
كتب توماس بينتشون في مقاله عن الكسل "أحلام فترات الاسترخاء عادة
ما تكون جوهر ما نقوم به". إن قصة "وجدتها" لأرخميدس في
الحمام، وتفاحة نيوتن، قصة جيكل وهايد، حلقة البنزين: التاريخ مليء بقصص
الإلهام الذي جاء في لحظات وأحلام التراخي، وهذا يجعلك تتساءل:
أليس الكسالى والمتسكعون وغير المهمين مسئولين عن قدر أكبر
من أعظم أفكار واختراعات العالم والروائع الفنية مقارنة بمن يكدحون في العمل.

"هدف المستقبل هو البطالة الكاملة كي يمكننا أن نلعب؛ لهذا علينا أن ندمر
النظام الاقتصادي السياسي الحالي". قد يبدو هذا مثل كلام أحد
المؤمنين بالفوضوية الذين يتعاطون المخدرات، لكنه في الحقيقة

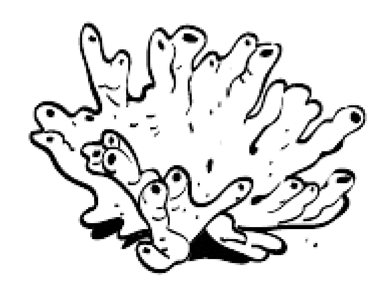
كـلام آرثـر سـي. كـلارك، الـذي وجـد وقـتًا بـين الغـوص وألعـاب بنبـول لكتابـة رواية Childhood"s End والتفكير في أقمار الاتصالات. وكتب تيد رال مؤخرًا مقالًا يقترح فيه أن نفصل الدخل عن العمـل، مقـدمين راتـبًا مضـمونًا لكـل مـواطن؛ مـا يبـدو كأنـه فكـرة طائشـة سـتكون مـن حقـوق الإنسـان الأسـاسية فـي خـلال قـرن تقـريبًا، مثـل إلغـاء الـرق والاقتـراع العمومـي وتحديد عدد ساعات العمل بثماني ساعات. أعرف كم يبدو هذا غريبًا في أمريكا، لكني لا أرى سببًا يمنعنا من اعتبار العمل الشاق شرًّا يجب تخليص العالم منه إذا أمكن، شأنه شـأن شـلل الأطفـال. لقـد كـان المتشـددون هـم مـن حـولوا العمل إلى فضيلة، ومن الواضح أنهم نسوا أن هذا الشكل من العمل هو أكبر عقاب. الآن وقد تغيرت الرؤى، علينا أن نأخذ استراحة طويلة.

أعتقـد أن العـالم سـينحدر سـريعًا إلـى الخـراب إذا تصـرف الجميع مثلي، لكنني أرى أن الحياة الإنسانية المثالية تكمن في موضع وسط بين تكاسلي العنيد والصخب المحموم غـير المنتـهي لبقيـة العـالم. لقـد كـانت حيـاتي بـاعتراف الآخـرين يسـيرة علـى نحـو سـخيف، لكـن موضـعي المميـز خارج القطيع جعلني أنظر للأمر من منظور مميز. إن الأمر يشـبه شـخصًا يجلـس فـي مشـرب ولا يتنـاول المشـروبات: عندما لا تشرب بعض المشروبات، يمكنك أن ترى النشوة بشكل أوضح من هؤلاء المنتشين بالفعل. من سوء الحظ أن النصـيحة الوحيـدة التـي يمكـن أن أقـدمها للمشـغولين سيكون غير مرحب بها مثل تلك النصيحة التي يمكن أن تسـديها لشـخص منتـش. أنـا لا أقتـرح أن يتـرك الجمـيع أعمالـهم - بـل أقتـرح أن تتـوقف عـن العمـل لبقيـة الـيوم وحسـب. اذهـب ومـارس لعبـة مـا، واقـض وقـتًا ممتـعًا مـع زوجتـك بعـد الظـهيرة. خـذ ابنتـك إلـى مكـان ترفيـهي. إن دوري في الحياة أن أحدث تأثيرًا سيئًا، وأن أكون بمثابة ذلك الطفل الذي يقف أمام نافذة الفصل من الخارج ويصنع بوجـهه أشـكالًا مضـحكة وأنـت جـالس علـى مقعـدك داخـل الفصـل، ويحثـك علـى أن تختلـق عـذرًا هـذه المـرة فقـط وتخرج من الفصل لتلعبا معًا.

ورغم أن هذا الاسترخاء الحاسم الذي أنا فيه هو غالبًا نوع من الرفاهية أكثر منه فضيلة، فقد اتخذت قرارًا واعيًا منذ وقت طويل، وهو أن أفضل الوقت على المال؛ لأنه يمكنك دائمًا أن تجني المزيد من المال. وأنا أدرك دائمًا أن أفضل اسـتثمار لوقتـي المحـدود علـى الأرض هـو أن أقضـيه مـع الأشخاص الذين أحبهم. وأعتقد أنه من الممكن أن أستلقي على سرير الموت نادمًا على أنني لم أعمل باجتهاد أكبر، ولم أكتب أكثر، ولم أقل كل شيء كان يتعين عليَّ قوله، لكنني أعتقد أن ما سأتمناه بحق هو أن أستطيع أن أذهب مرة أخرى إلى المقهى مع

نيك، وأصحب لورين في نزهة أخرى ليلية طويلة سيرًا على الأقدام، وأحظى بمزاح صاحب آخر مع هارولد. الحياة أقصر من أن نغرق في المشاغل.

## كال فوسمان



كـــــــــــــــــــال فوســـــــــــمان (تويتـــــــــــــــر،@CALFUSSMAN ( CALFUSSMAN.COM

مؤلف تصدرت كتبه قائمة صحيفة نـــيويورك تـــايمز للكتـــب الأكثـــر مبـــيعًا، وكـــاتب عـــام لمجلـــة إسكاير ، حيث يُعرف بكونه كاتبًا أساسيًّا لسلسلة مقالات What I''ve Learned . وقد وصفت جريدة أوستن كرونيكل مـــهارات كـــال الحواريـــة بأنـها "منقطعـة النظـير"؛ فقـد حـول التاريخ الشفهي إلى شكل فني، من خلال إجراء مقابلات حوارية مع رموز شكلوا الخمسين عامًا الأخيرة من تاريخ العالم: ميخائيل جورباتشوف، جيمي كارتر، تيد كينيدي، جيف بيزوس، ريتشارد برانسون، جاك ويلش، روبرت دي نيرو، كلينت إيستوود، آل باتشينو، جورج كلوني، ليوناردو دي كابريو، توم هانكس، بروس سبرينجستين، دكتور

دري، كوينسي جونز، وودي آلان، باربرا والترز، بيليه، ياو مينج، سيرينا ويليامز، جون وودن، محمد علي، وآخرين لا يحصى عددهم.

وُلد كال في بروكلين، وقضى ١٠ سنوات متصلة يجوب العالم، ويسبح في بحار فيها أسماك قرش النمر التي يبلغ طولها ٥ أمتار، ويتسكع مع حيوانات الغوريلا في الجبال، ويبحث عن الذهب في غابات الأمازون. كما أنه جعل من نفسه حقل تجارب - حيث خاض كال مباراة ملاكمة ضد بطل العالم خوليو سيزار تشافيز، وعمِل نادلًا أعلى برج مركز التجارة العالمي. وهو يعيش الآن مع زوجته - التي قابلها عندما كان يحاول استكشاف أجمل شواطئ العالم - وأطفاله الثلاثة في لوس أنجلوس، حيث يتناول الإفطار كل صباح مع لاري كينج.

الحيوان الرمزي: الإسفنج

## مقدمة

إن كتابة هذه اللمحة الشخصية القصيرة كانت تحديًا حقيقيًّا؛ فقوة كال في سرده لقصص طويلة تدوم لعشر أو خمس عشرة دقيقة تصدمك كموجة عاتية من العواطف؛ فهو أستاذ بحق. وعندما أخبرت جمهوري على مدونتي الصوتية بأنني سأجري مقابلة ثانية مع كال، استقبلت عشرات الردود على شاكلة: "أرجوك دع كال يتحدث لثلاث ساعات؛ فأنا يمكنني الاستماع إليه للأبد". وأنا أنصح بشدة بالاستماع إلى حلقتي كال؛ ففيهما من الإثارة الكثير.

## عشاء في المطعم، تذكرة للسفر حول العالم

شعر كال للمرة الأولى بأنه شخص ناجح عندما حصل على وظيفة في مجلة إنسايد سبورتس في نيويورك. ولقد استطاع أن يصور مع هانتر إس. طامسون، وتبادل القصص مع صحفيين فائزين بجائزة بوليتزر:

"كنت مجرد فتى أبلغ ٢٢ عامًا. في كل ليلة، كان يعبر الجميع الشارع إلى مقهى يُسمى كاوبوي، وفي ذلك الوقت، لم يكن لديَّ مال، وكانوا يضعون فواتح الشهية الصغيرة تلك، وكان هذا مكان عشائي، في حالة عدم خروج الأشخاص الأثرياء إلى مكان آخر بعد ذلك... فإن إنسايد سبورتس لم تكن وظيفة، بل تجربة. لقد كانت هناك فاعلية كل مساء. من

سيأتي الليلة؟".

إنسايد سبورتس كانت نجاحًا فنيًّا، لكن ليس نجاحًا تجاريًّا؛ فقد أفلست المجلة وأصبح كال بلا عمل وتقريبًا بلا مال:

"لم أكن أعرف ما عليَّ فعله، فاتصلت بأمي وأبي، وقلت: "أعتقد أنني سأتوقف عن العمل لبعض الوقت وأسافر"، فقالت أمي الداعمة دائمًا: "أوه، يا كال. هذا أمر رائع". لم تكن أمي تعلم أنني عندما قلت هذا فإنني لن أعود إلا بعد ١٠ سنوات. لكنني لم أكن أعرف أيضًا؛ فقد اشتريت تذكرة للذهاب إلى أوروبا ومكثت مع بعض الأشخاص، وهكذا بدأت ملحمة العشر سنوات "من دوران كال حول العالم"".

### سحر حساء الجولياش

"الرحلة على الطريق [في حافلة أو قطار، خلال رحلاته] كانت المكان الذي توجد فيه كل المخاطر. لأنني عندما أكون على الطريق، كان عليَّ أن أبحث عن مقعد فارغ بجانب شخص ما يبدو ممتعًا، شخص يمكن الوثوق به، ويمكنه أن يثق بي. تكون المخاطر مرتفعة لأنني أعرف أنني في نهاية تلك الرحلة، أيًّا كنت ذاهبًا، فإن ذلك الشخص عليه أن يدعوني إلى منزله؛ لأنه ليس لديَّ مال لأنفقه ليلة بعد ليلة في فندق".

السؤال الحاسم الذي عادة ما كان يستخدمه كال كي يحصل على غرفة مجانية وتنقل مجاني في أوروبا كمسافر فقير هو: "هل يمكنك أن تخبرني: كيف تقوم بإعداد حساء جولياش مثالي؟". كان كال يجلس عن قصد بجانب الجدات اللائي يفتحن بعد ذلك قلوبهن له، وبعد عدة دقائق من التواصل الشغوف بالإشارات، كان الناس يأتون من أنحاء القطار للمساعدة في الترجمة، مهما كانت دولتهم. لذا لم يكن على كال أن يقلق أبدًا بشأن المكان الذي سيقضي فيه ليلته.

"خلال [حفل عشاء أقامته إحدى الجدات في المجر لإطعامي حساء الجولياش]، قال أحد الجيران: "هل شربت من قبل شراب المشمش؟ لأنه لا أحد يعد شراب المشمش مثل أبي، وهو يعيش على بعد نصف ساعة من هنا. عليك أن تأتي وتتذوق شراب المشمش".
وفي عطلة ذلك الأسبوع، كنا نتذوق شراب المشمش ونحظى بوقت رائع، ثم تبدأ حفلة أخرى، ويأتي جار آخر ويقول: "هل ذهبت من قبل إلى كيسكونالاس، عاصمة الفلفل الأحمر في العالم؟ لا يمكنك أن تغادر المجر دون زيارة كيسكونالاس"، ومن ثم انطلقنا إلى كيسكونالاس. أؤكد لك، سؤال واحد

عن حساء الجولياش قد يمدني بالسكن والوجبات لمدة ستة أسابيع، وكـانت تلـك هـي الطريقـة التـي تنقلـت بـها حـول العـالم ١٠ سنوات - ١٠ سنوات" .

ركز على القلب، وليس العقل

"الـدرس رقـم ١، عنـدما يسـألني النـاس عـن نصـائح متعلقـة [بـإجراء المقـابلات]، أقـول ركز علـى القلـب، ولـيس العقـل. فبمجـــرد أن تحصـــل علـــى القلـــب، سـتحصل علـى العقـل. وبمجرد أن تحصل على العقل والقلب، ستجد طريقًا إلى الروح".

كن مختلفًا، وليس "أفضل" فقط

اســـتطاع كـال إجـراء مقابلـة مـدتها ٣٠ دقيقـة تقـريبًا مـع ميخائيل جورباتشوف في أوج مجده، حتى بعد أن خصص له مسئول العلاقات العامة دقيقتين ونصف الدقيقة. كيف؟ "ادخل القلب بأول سؤال". إليك بداية القصة:

"قـادني مسـئول العلاقـات العامـة إلـى الغرفـة، وفـي هـذه اللحظـة كنـت أقـول لنفسـي: "حسـنًا، إذا كـان لـديَّ دقيقتـان ونصـف الـدقيقة، فلأبـذل أقصـى مـا فـي وسـعي". نظـرت ووجـدته أمـامي، جورباتشـوف. كـان أكبـر ممـا كنـت أعتقـد، حوالي ٧٧ عامًا في ذلك الوقت. وكان متواجدًا في المدينة للتحدث عن الأسلحة النووية ولماذا يجب إلغاؤها. جلسنا ونظرت إليه، وكنت أعرف أنه يتوقع أن يكون أول سؤال لي عن الأسلحة النووية أو السياسات العالمية أو برنامج البيريسـترويكا أو رونالـد ريجـان. لقـد كـان مسـتعدًّا لـهذا، فنظـرت إليـه وقلـت: "مـا أعظـم درس تعلمتـه مـن أبيـك؟". فاندهش، وكان اندهاشًا سارًّا، فنظر لأعلى ولم يجب؛ فقد كان يفكر في هذا، فقد بدا الأمر بعد مرور فترة قصيرة كأنه يـرى هـذا الفـيلم لماضـيه علـى السـقف، وبـدأ فـي سـرد هـذه القصة لي. إنها قصة عن اليوم الذي تم فيه استدعاء أبيه للـــذهاب إلـى الحـرب العالميـة الثانيـة. كـان جورباتشـوف يعـيش فـي مزرعـة، وكـانت هنـاك مسـافة كبـيرة بـين هـذه المزرعة والمدينة التي كان يجب على والد جورباتشوف الـــذهاب إليـــها لـــيلتحق بـالجنود الآخـرين المتجـهين إلـى الحرب ..."

"لا تفزع - دع الصمت يقم بالمهمة"

كـانت هـذه نصـيحة كـال لـي، عنـدما ذكـرت لـه أنـي أحيـانًا أرتعب وأرتبك إذا توقفت المقابلة الحوارية - وبدت عليَّ الحـيرة - بعـد سـؤال.
وهنـاك مقولـة أخـرى سـاعدتني علـى الهدوء في مثل هذه المواقف من كريستا تيبيت، مذيعة المدونة الصوتية وبرنامج البرنامج الإذاعي العامOn Being " :الإنصات معناه أن تكون حاضرًا، وليس هادئًا فقط".

سؤال يقترح كال أن تطرحه على الآخرين كثيرًا

"ما بعض الاختيارات التي اتخذتها وأوصلتك إلى ما أنت عليه الآن؟".

"الأشياء الجيدة تعلق بالذهن"

سأل كال ذات مرة الروائي ومؤلف كتابي A Feast of Snakes ، و Car ، هنري كروز، كيف يمكنه تذكر أي شيء مع هذا القدر الكبير من الأدوية التي يتناولها، ولم يكن لدى هـاري دفتـر يوميـات، فكـان رده: "يـا بنـي، الأشـياء الجيـدة تعلق بالذهن".
وهذا ما تذكره كال بعد ذلك بعقود عندما فقد صندوقًا كاملًا من ملاحظات بحثية في قبو منزله - كان قد غرق في المياه بسبب عاصفة مطيرة، وتحول لون الأوراق إلى الأسود. آخر مقال لكال - والذي كتبه من ذاكرته بعنوان"Drinking at 1,300 Feet" - مقال مذهل، وقد فاز بجـائزة جـيمس بـيرد، وهـي تمـاثل الأوسـكار فـي عـالم الأطعمـة. ومـن الجمـل الافتتاحيـة فـي هـذا المقـال: "نحـن جميعًا نعرف الشعور بالرغبة الشديدة والقوية للقيام بأمر ما لـدرجة أننـا نحـاول بجـهد كبـير ولا يمكننـا القيـام بـه علـى الإطلاق".

إذن، أنت تريد أن تؤلف كتابًا؟

شـرح كـال السـبب فـي أنـه أحيـانًا يـهدي روايـة جـابريل جارسيا ماركيز One Hundred Years of Solitude إلى من يريـدون أن يصـبحوا كتـابًا: "إذا لـم تـؤلف كتـابًا مـن قبـل، وتريد أن تخبر شخصًا بأنك تريد أن تؤلف كتابًا عظيمًا، حسنًا، فاقرأ هذا واعرف ما هو الكتاب العظيم".

سألت كال: "إذا كنت مليارديرًا، وتستطيع أن تهدي كتابين أو ثلاثة إلى كل طالب في السنة الأخيرة من المدرسة الثانوية في هذا البلد هذا العام، **فماذا ستكون هذه الكتب**؟"

فكانت إجابته (تم تحديثها منذ إجراء المقابلة):

"بالنسبة للجميع: كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء لديل كارنيجي.
وللإناث West with the Night: لبيريل مركام.
وللذكور The Right Stuff: لتوم وولف.
هذه بداية جيدة للرحلة".

• **ما الذي يمكن أن تضعه على لوحة إعلانات كبيرة؟**
**"**أنصت".

# جوشوا سكينس

جوشوا سكينس (إنستجرام, SAISONSF@
(SAISONSF.COM

أصبح مشهورًا بفضل استخدامه للنار، وباعتباره الطاهي المالك لمطعم سايسون بسان فرانسيسكو (حاصل على ثلاث نجمات ميشلان)، وحظي بتدريب ممتاز، وهو يحب سكاكين نينوهي اليابانية المتطورة، لكن لا شيء يأسر خياله مثل ألسنة اللهب، فعلى ظهر بطاقة عمله مكتوب كلمتان بشكل واضح على مقبض عاج: العب بالنيران .

هل تتذكر عبارة "الأشياء الجيدة تعلق بالذهن"؟

كان على جوش أن يتبنى فسلفة كال فوسمان عندما نقل مطعمه سايسون في الأيام الأولى له. لقد تسببت مياه الصرف في إغراق المطعم في يوم انتقالهم، وكل دفاتر وصفات الطعام المكتوبة بخط اليد تم تدميرها، وكان على جوش أن ينظر إلى الجانب الإيجابي:

"لكن، كنا سننتقل إلى مكان جديد، وهذا تغيير إيجابي، فقلت في

نفسي: "لا يهم - سنبدأ مرة أخرى وحسب"؛ فهذا هو الوضع نفسه الذي بدأنا به [قبل افتتاح المطعم الأول]. كل شيء موجود هنا [في رأسه]". لقد أعاد جوش ابتكار سايسون دون دفاتر الملاحظات الأصلية، وبدون نظريات باليـة أيـضًا، وقـد أصـبح هـذا أول مطعـم فـي تـاريخ سـان فرانسيسكو يحصل على ثلاث نجمات ميشلان (مع مطعم بينو).

**• ما أعظم قرار اتخذته فيما يتعلق بالمكان الجديد لمطعمك؟**

"أننا بدأنا من جديد. أعتقد أن أفضل قرار اتخذته هو أنني قلت: "لنبدأ من جديد. لنفرغ كئوسنا هنا ونفكر فيما هو قيم بالنسبة لي الآن. ما هو صادق. ما هو صحيح بشأن ما نفعله؟ لنفعل ذلك". ولا تزال هذه هي القوة الدافعة لسايسون إلى الآن".

**• ما الكتب الأكثر إهداءً أو التي توصي بها؟**

كتاب Cocktail Techniques لكازو يويدا

وكتاب The Dao of Taijiquan لتسونج هوا جو

## ريك روبن



وصـــفت قنـــاة إم تـــي فـــي ريـــك روبـن بأنـه "أهـم منتـج [موسـيقي] فـي العشـرين سـنة الأخـيرة". وتحتـوي السـيرة الذاتية لروبن على جميع الموسيقيين، بدءًا من جوني كاش إلى جاي زي، ومن فناني الميتال الذين يتعامل معهم فرق مثل بلاك ساباث، وسلاير، وسيستم أوف أداون،

ميتاليكا، وريـدج أجانســت ذا ماشـين، ولـينكين بـارك. وقـد عمـل مـع فناني بوب مثل شاكيرا وأديل وشيريل كرو ولانا ديل راي، وليدي جاجا. ويُنسب له الفضل أيضًا في المساعدة على نشر موسيقى البوب مع فنانين مثل إل. إل. كول، وفريق بيستي بويز، وإمينيم، وجاي زي، وكانييه ويست - وهذا كله مجرد نقطة في بحر.

الحيوان الرمزي: الدب القطبي

خلف الكواليس

• وافق ريك على القيام بهذه المقابلة معي بشرط أن نجريها في برميل الحمام البخاري الحار للغاية . ولقد جلست مع ريك مرات عديدة في حمامات بخارية وحمامات ثلجية، لكن لم يحدث هذا في وجود أجهزة إ لكترونية من قبل. لذا قمــت بالتحضـير للمقابلـة جيـدًا، وفكـرت فـي كـل شـيء ... باستثناء الميكروفونات. كانت تسخن جدًّا، ما كان يحول دون لمسها؛ فتعين لنا لفها بالمناشف.

• الشخص الذي قام بتعريف ريك على الاستخدام المنتظم للحمام البخاري هو كريس تشيليوس، وهو صديق ولاعب هوكي سابق.
تمتد المسيرة الرياضية لكريس لفترة أطول مــن أي لاعــب آخــر فــي دوري الــهوكي الوطنــي؛ فقــد ظــل ينافس في الملاعب حتى بلغ ٤٨ عامًا.
وقد خاض مباريات أكثر من أي لاعب نشط في دوري الهوكي الوطني ، ويحمل الرقم القياسي في عدد المباريات في دوري الهوكي الوطني للاعب دفاع.
وينسب كريس إلى حد كبير الفضل في طول مســيرته الرياضــية وتعافيــه مــن الأمـراض بوجـه عـام إلـى الاستخدام اليومي لحمام البخار.

• يرتدي ريك أقمصة قطنية وسراويل قصيرة وصنادل في كل مكان، وإذا كان هناك مطعم يفرض زيًّا معينًا على رواده، لا يذهب إليه.

• كان ريك وكيلي ستاريت أول شخصين يعرفانني على مرتبة تشيليباد الرائعة.

• عدلت أديل النسخة الأولى من ألبومها رقم ٢٥ بناء على رأي ريك، بالإضافة لأشياء أخرى؛ حيث عادت " إلى لوحة الرســـم التخطــيطي" وبــدأت مــرة أخــرى، وأصــبح الألبــوم رقم٢٥ الجديد والمعدل هو الألبوم الأكثر مبيعًا في العالم لسنة ٢٠١٥.

"فــي العـادة، سـتجعلك التمـارين الرياضـية تشـعر بتحسـن، وسـيجعلك التأمل تشعر بتحسـن أيضًا، لكن حمام الثلج هو أفضـل شـيء؛ فــهو مثــل السـحر ... حمـام بخـاري، ثـم ثلـج بالتناوب. وبنهاية الجولة الرابعة أو الخامسـة أو السـادسـة من تواجدك في حمام ثلج، لن يسـتطيع شـيء في العالم إزعاجك".

٢٠ دقيقة تحت الشمس في الصباح

فقــد ريــك أكثــر مـن ٤٥ كـيلوجرامًا مـن وزنـه منـذ أن وصـل لأقصى وزن له، وقد أعاد تشكيل نفسه بدنيًّا بشكل كامل، ويمكنه هزيمتي بسهولة في رياضة التجديف وقوفًا، وهو ينسب الفضل إلى الدكتور فيل مافيتون في حدوث العديد من التغيرات الجذرية، بما في ذلك تحسـن إيقاع الساعة البيولوجية. الآن يستيقظ ريك عادة بين الساعة ٧:٣٠ و٨:٣٠ صباحًا، على خلاف ما اعتاده طوال عمره من السهر ليلًا. ما الــذي تســبب فــي ذلــك**؟** "عنــدما كنــت فــي الكليــة [جامعـة نــيويورك]، لـم أكـن أختـار صـفًّا قبـل السـاعة ٣ ظـهرًا؛ لأننـي كنــت أعـرف أننـي لـن أذهـب إليـه... [قبـل أن أقـابل الـدكتور مافيتون]، كنت أنام وأرخي الستائر الحاجبة للشمس، ولم أكــن عــادة أغــادر المــنزل إلا بعــد غــروب الشــمس. قـال لـي الدكتور: "منذ هذه اللحظة فصاعدًا، عندما تستيقظ، أريد منــــك أن تخــــرج مــــن المــنزل. بمجــرد أن تســتيقظ، افتــح الستائر، واخرج من المنزل، بملابس خفيفة إذا أمكن، وكن تحت الشمس لمدة ٢٠ دقيقة"".

**تيم فيريس**: "أنا الآن أقوم بالتأمل خارج المنزل كاشفًا صــدري إذا أمكــن. وقـد جـربت أن أفعـل ذلـك وأنـا متخفـف أكثر من الملابس لكن كاد يتم طردي من فندق في باريس، لأنه اتضح أن فِنائي "الخاص" هو فِناء مشترك مع آخرين. " ! Bonjour

أفضل الفنون هو ما ينقسم بشأنه الجمهور

" أول مــرة رأيــت فيــها اســم ريــك كــان علــى غــلاف شــريط كاسيت لأول ألبوم أشتريه لفناني الهيفي ميتال Reign in Blood :لفرقة سلاير.
فسألت ريك عن توقيع عقد معهم: "عنــدما وقعنــا عقــدًا معــهم [فرقــة ســلاير]، كــان هنـاك هـذا الخوف الفظيع... كانوا يسجلون أول ألبوم لهم مع شـركة كبــيرة [وكنــا نخشـى] مـن أنـهم قـد يخونونـا... لقـد أحببـت

دائـمًا الأشـياء المبـالغ فيـها، وقـد كـان أداؤهـم مبـالغًا فيـه، ورغبت في المزيد من المبالغة في الأداء. لم أكن أريد أن أخفف من وطأته - وفكرة التخفيف من وطأة الأمور من أجـل الجمـهور العـادي، لا أعتقـد أنـها صـحيحة. أعتقـد أن الناس يريدون أشياء ملتهبة بحق، وأعتقد أن أفضل شكل يمكن أن يكونوا عليه لا يلائم الجميع ...
**فأفضل الفنون هو ما ينقسم بشأنه الجمهور .** فإذا أصدرتَ ألبومًا، فأحبه نصف من سمعوه حبًّا شديدًا، والنصف الآخر كرهه كرهًا شديدًا، فقد أبليت بلاءً حسنًا، لأنه يتجاوز ذلك الحد".

**• ما نصيحتك لنفسك عندما كنت أصغر سنًّا؟**

**"أن أكون أكثر رفقً ا بنفسي؛ لأنني أعتقد أنني قسوت عليها كثيرًا.** كنت أتوقع الكثير من نفسي، وكنت أقسو عليها، ولا أعرف إذا ما كنت أفيد أي شخص بأي شيء من خلال فعل ذلك".

**تيم فيريس**: "أنا أحيانًا أعاني هذا؛ فمن جهة أنا لا أريد أن أقسـو علـى نفسـي، لكـن مـن جـهة أخـرى، أشـعر بـأن نشـدان الكمال هو ما مكنني من تحقيق المقدار القليل من النجاح الـذي أنجزتـه. لقـد سـمعت قصـصًا عـن فرقـة زي زي تـوب، وألبومهم La Futura ، وكيف أنهم عملوا عليه معك من ٢٠٠٨ إلى ٢٠١٢، وأدركوا قيمة رغبتك في أن يكون الفن مثاليًّا قدر الإمكان، أو أن في أفضل صورة ممكنة، والتضحية بأية أوقات وآلام تُعد ضرورية لتحقيق هذا. أريد أن أرفق بنفسي، لكنني أقلق من أنني إذا فعلت هذا، فسأخسر ذلك السحر الذي يمكنني من فعل ما أفعله، إن كان هناك سحر".

**ريك**: "أعتقد - في النهاية - أن هذه خرافة. وأعتقد أن نظرتك للأشياء تتعلق تحديدًا بك [ولا تعتمد على نشدان الكمال] - **الأمر أشبه بانتصارك في حرب، ولكي تتقبل حقيقة أنك ربحت الحرب، يجب أن يكون لديك جمهور - أشخاص يرغبون في الاستماع لما أنت مهتم به، وما أنت مهتم بمعرفته، وما تريد نشره. ويمكنك أن تفعل هذا دون أن تقتل نفسك؛ فقتلها لن يعود بفائدة عليك ولا على الجمهور**".

هل تحتاج ألا تعلق؟ اجعل مهمتك صغيرة على نحو مضحك

كيف يساعد ريك الفنانين الذين يشعرون بأنهم عالقون**؟** "عـــــادة أعطيــــهم واجــبًا منزلــيًّا - مــهمة صــغيرة يســيرة. سأعطيك مثالًا: هناك فنان كنت أعمل معه مؤخرًا وهو لم يصدر ألبومًا منذ وقت طويل، وكان يجد صعوبة في إنهاء الأمور، ويعاني ما يشبه ما يحدث مع الكُتاب باسم قفلة الكاتب. فكنت أعطيه

مهام منزلية يسيرة لدرجة أنها كانت أشبه بدعابة. "الليلة أريد منك أن تكتب كلمة واحدة في هذه الأغنية التي تحتاج إلى خمسة سطور والتي لا يمكنك إنهاؤها. أريد كلمة واحدة تعجبك غدًا. هل يمكنك أن تأتي بكلمة واحدة؟"".

البداية هي "عمل القلب"، وليس "عمل الذهن"

"الوظيفة في معظمها عاطفة وعمل قلبي أكثر منها عملًا ذهنيًّا. والذهن يأتي بعد ذلك ليرى ما قدمه القلب وينظمه، لكــن الإلــهام المبــدئي يــأتي مــن مكـان مختلـف، وهـو لـيس الرأس، فهو ليس نشاطًا فكريًّا".

تعلم من العظماء، وليس من منافسيك

"إن الــذهاب إلــى المتــاحف ورؤيــة الفــن العظــيم يمكــن أن يساعداك على كتابة أغانٍ أفضل. قراءة روايات عظيمة... مشــاهدة أفــلام عظيمــة ... قــراءة الشــعر .... إن الطريقــة الوحيدة لاستخدام إلهام الفنانين الآخرين **هي أن تغمر نفسك في الأعمال الأكثر إبداعاً على الإطلاق** ... فإذا استمعت إلى أفضل الأغاني التي تم صنعها، فستكون هذه طريقـة أفضـل للتعـامل مـع [إيجـاد] صـوتك الـيوم، بـدلًا مـن الاستماع لما يعرض على المذياع وتقول: "أريد أن أنافس هذا"... [بالنسبة للموسيقى] ابحث على الإنترنت عن أفضل ١٠٠ ألبــوم موســيقي علــى الإطــلاق وفــق مجلــة مـوجو ، أو أفضل ٥٠٠ ألبوم في التاريخ وفق مجلة رولينج ستون ، أو أي تصنيف آخر لأفضل ١٠٠ ألبوم وفق مصدر موثوق به، وابدأ في الاستماع لما يُنظر إليه باعتباره الأفضل.

**• من الذي يخطر على بالك عندما تسمع كلمة "ناجح"؟**

دون وايلـدمان. "هــو يبلــغ مــن العمـر ٨٢ عـامًا، وقـام بثـلاث وعشرين عدة في تمرين العقلة على الشاطئ منذ عدة أيام. وهو يشارك في دورة الألعاب الأولمبية للمسنين، وقد تقاعد لأنه أراد أن يقضي أيامه في الاستمتاع بالحياة وممارسة التمرينــات الرياضـية. وهـو أحـد الشـخصيات الأكثـر نجـاحًا وعظمة وإلهامًا على العديد من المستويات".

**تيم فيريس**: لايرد هاميلتون، وجابي جريس، وبريان مــاكينزي أيــضًا يــذكرون دون باســتمرار. أنــا أوصــي بشـدة بوضــع لمحــة شــخصية عنــه فــي مجلــة إســكاير منــذ عـدة ســنوات بعنــوان" The World's Healthiest 75-Year-Old Man" . فيمــا يلــي جزء مــن هــذا المقـال: "تقاعـد وايلـدمان رسميًّا عام ١٩٩٤، في سن ٦١ عامًا [بعد أن باع شركته التي أصبحت

فيما بعد بالي توتال فيتنس]، وليس هذا بسبب أنه فقد شغفه بالمجال، بل لأن عمله في وظيفة - حتى لو كانت وظيفة في مجال اللياقة البدنية - كانت تجعل من الصعب عليه أن يتزلج على الجليد ١٠٠ يوم في السنة".

المقاطع الموسيقية للتفوق

كما ذكرت من قبل، أكثر من ٨٠٪ من أصحاب الأداء المتميز الذين حاورتهم يتأملون في الصباح بطريقة ما.

لكن ماذا عن الـ٢٠٪ المتبقين؟ كلهم تقريبًا يمارسون أنشطة شبيهة بالتأمل ، وأحد الأنماط المتكررة هو الإنصات إلى مقطع موسيقي أو ألبوم بشكل متكرر، وهي تكون بمثابة أنشـــودة خارجيـــة لمســاعدتهم علــى التــركيز علــى الوعــي باللحظة الحاضرة.

إليك عدة أمثلة:

• ألــيكس هونولــد، بطــل التســلق الفــردي الحــر: الموســيقى التصويرية لفيلم. The Last of the Mohicans

•رولف بوتس: مؤلف كتاب Vagabonding ، وكتب أخرى: نغمات مزدوجة مثلThe Zen Effectمعزوفة بمفتاح C ، لمـــدة ٣٠ دقيقـــة، وهـــي مـــن تــأليف رولــف كــينت، مــؤلف موسيقى أفلام مثل Sideways ، و Wedding Crasher ، و Legally Blonde .

• مـــات مـــولنويج، مطـــور مـــدونة وورد بــريس، والــرئيس التنفيذي لشركة أوتوماتيك "Everyday": لآيساب روكي، و "One Dance " لدريك.

• أميليا بون، أنجح لاعبة سباق عقبات للإناث "Tonight Tonight": لفرقــة ســماشينج بمبكــنز، و "Keep Your Eyes Open" لفرقة نيدتوبريث.

• كريس يانج، عالم رياضيات وطاهٍ تجريبي"Live at the Rojan in Shanghai" : لبول أواكنفولد، و "Essential Mix" لبيت تونج.

• جايسون سيلفا، فيلسوف يقدم برامج تليفزيونية وعلى اليوتيوب "Time": من فيلم Inception لهانز زيمر.

• كريس ساكا "Harlem Shake": لبوور، و "Lift Off" لجاي زي وكانييــه ويســت وبيونســيه. "يمكننـي أن أتصـفح قـدرًا هائلًا من رسائل البريد الإلكتروني بينما أستمع لهذه الأغنية في الخلفية".

• **تيم فيريس**: حــاليًّا أســتمع إلــى " Circulation " لبــيتس أنتيك، و"Black

"Out The Sun" لسيفينداست، اعتمادًا على ما إذا كنت أحتاج لتدفق الأفكار أو لانطلاقة سريعة.

علـى المسـتوى الشـخصي، أنـا أرتقـي بـهذا السـلوك التـأملي المتكرر إلى مستوى أعلى.

عند اقتراب الموعد النهائي لتسليم كتاب، أختار ألبومًا أو اثنين، وفيلمًا أو اثنين لجلسات الكتابة التي أقوم بها في وقت متأخر من اليوم؛ حيث إن أفضل فترة أكتب فيها هي الفتـرة بـين السـاعة ١١ مسـاءً و٤ صـباحًا.
فلمـا سـألت أبـرز الكتـــاب الـــذين أعرفـــهم، وجـــدت أن ٩٠٪ ينـجزون أفضـل أعمالهم عندما يكون الآخرون نائمين، سواء كانوا يبدأون بعد ١٠ مساء أو يستيقظون قبل ٦صباحًا بمدة كبيرة. على المستوى الشخصي، أنا أقوم بتشغيل فيلم مع كتم الصوت في الخلفية لتجنب الإحساس بالعزلة، وأستمع إلى ألبوم أو اثنين في كل جلسة، وأكرر كلًّا من الفيلم والموسيقى مرارًا وتكرارًا. هذا يعني أنني "شاهدت" بعض الأفلام أكثر من ١٠٠ مرة حرفيًّا؛ إذ إنني قد أشغل فيلمًا واحدًا من ٣ إلى ٦ مرات فـي الليلـة الواحـدة. وبـالقرب مـن نـهاية كـل جلسـة، عنـدما أتعـــب، أنتقـــل مـــن موســـيقى "التـــدفق" الافتراضـــية إلـــى موسيقى "الاستيقاظ" الافتراضية. إليك الأفلام والموسيقى في جلسات تأليف كل كتبي:

اعمل أربع ساعات فقط في الأسبوع

فيلم The Bourne Identity، Shaun of the Dead

ألبوم "التدفق": Gran Hotel Buenos Aires "لفيديريكو أوبيل

ألبوم " الاستيقاظ": One-X "لدايز جرايس

The 4-Hour Body

فيلم Casino Royale، Snatch

ألبوم "التدفق": Luciano Essential Mix (٢٠٠٩"، إيبيزا) مع ديد ماوس

ألبوم "الاستيقاظ": Cold Day Memory "لسيفيندست

The 4-Hour Chef

فيلمBabe :، الذي كان أول فيلم يظهر تحت قسم Amazon Prime ، وقد شاهدته ذات مرة كمزحة، وكانت أكثر عبارة التصقت بذهني منه هي: "هذا يفي بالغرض أيها الحقير، هذا يفي بالغرض"، وهذا ما يثير حماسي في كل مرة أشاهده فيها.

**ألبوم "التدفق"** "Just Jammin« :"مقطع موسيقي واحد ممتد لفرقة جرامتك

**ألبوم "الاستيقاظ** ": Dear Agony لفرقة بريكنج بنجامين

Tools of Titans

فيلم: لا يوجد . كنت مسافرًا واستخدمت مشاهدة الناس في المقاهي في وقت متأخر من الليل في باريس وأماكن أخرى، كـ"فيلمي".

**ألبوم "التدفق** ": I Choose Noise لفرقة هيبرد

**ألبوم "الاستيقاظ** ": Over the Under لفرقة دون

## جاك دورسي

جـــاك دورســـي (تويتــر JACK@)، هــو الشــريك المؤســس والــرئيس التنفيـذي لتويتـر، والمؤسـس والـرئيس التنفيـذي لشــركة ســكوير، وأحــد أعضــاء مجلــس إدارة شــركة والـت ديزني. حصل جاك على "جائزة مخترع العام" في ٢٠١٢ من جريدة وول ستريت جورنال ، واختارته مجلة إم آي تي تكنولوجــي ريفــيو ضــمن " أفضــل ٣٥ مختــرعًا تحــت ســن الخامسة والثلاثين" في عام ٢٠٠٨.

**• ما أكثر كتاب أو كتب أهديتها إلى الآخرين؟**

The Old Man and the Sea، و Leaves of Grass الطبعة الأولى.

**• إذا كنت تمتلك لوحة إعلانات كبيرة في أي مكان، فما الذي ستكتبه عليها؟**

“تنفس".

**• هل لديك أية مقولات تلتزم بها في حياتك أو تفكر فيها كثيرًا؟**

“لا أعرف شيئًا".

**• ما أسوأ نصيحة تراها أو تسمعها في مجالك؟**

“افشل سريعًا!"

**• ما الشيء الذي تؤمن به ويعتقد الآخرون أنه جنون؟**

لقد وُلدنا ومعنا كل شيء نحتاج إليه.

**• ثلاثة أشخاص أو مصادر تعلمت منهم - أو تابعتهم عن قرب - العام الماضي ؟**

ويم هوف، ريك روبن، ريك أوينز

**• ما حلقاتك المفضلة من برنامج The Tim Ferriss Show ؟**

ريك روبن وويم هوف

**• ما أفضل أو أهم استثمار قمت به؟**

تخصيص وقت للسير إلى العمل كل يوم (٨ كم، ساعة و١٥ دقيقة)

# باولو كويلو

هناك أربع قصص فقط: قصة حب بين شخصين، وقصة حب بين ثلاثة أشخاص، والكفاح من أجل السلطة، والرحلة. كل كتاب من الكتب الموجودة في المكتبات يتعامل مع هذه النماذج الأصلية الأربعة، هذه المواضيع الأربعة

العالم يتغير بما تقدمه من قدوة، وليس برأيك

باولو كويلو (فيسبوك/تويتر,PAULOCOELHO@ )
PAULOCOELHOBLOG. COM

هو أحد الكتَّاب الملهمين لي منذ فترة طويلة. وقد تمت ترجمة كتبه - التي تحظى بإعجاب شبه عالمي - التي تتضمن الخيميائي ، وأحدث كتبه الجاسوس ، وتُرجمت إلى أكثر من ٧٠ لغة. وهو كاتب منظم للغاية، ويؤلف في المتوسط كتابًا كل سنتين. بينما أكتب هذه السطور، أتعرض لضغط الموعد النهائي لتسليم الكتاب، وعادة ما أشعر بما شعر به كورت فونيجت عندما قال: "عندما أكتب، أشعر بأنني رجل بلا أذرع أو أرجل، يحمل في فمه قلمًا". هناك الكثير لنتعلمه من باولو.

الخلفية

لا يعلم الكثيرون أن رواية الخيميائي - التي بيع منها أكثر من ٦٥ مليون نسخة حول العالم - نشرتها في الأصل دار نشر برازيلية صغيرة وطبعت حوالي ٩٠٠ نسخة منها، ورفضوا إعادة طبعها! غير أنه بعد إصدار روايته التالية Brida فقط انتعشت الخيميائي مرة أخرى، وحققت نجاحًا مدويًا.

وُلد باولو في البرازيل، لكنه يعيش حاليًّا في جنيف بسويسرا

ومن هناك سجل هذا الحوار لمدونتي الصوتية.

كيف يبدو روتينك الصباحي واليومي؟

"أستيقظ ويكون لديَّ كتاب في رأسي، وأبدأ في التسويف. في الصباح، أتفقد البريد الإلكتروني، وأتفقد الأخبار، وأتفقد كـــل شـــيء يمكنـــي تفقـــده فقـــط لكـــي أؤجـــل -للحظـــات - الجلوس ومواجهة نفسي. وعلى مدار ٣ ساعات، أحاول أن أخبر نفسي: "لا، لا، لا.
لاحقًا، لاحقًا، لاحقًا"، ثم في لحظة أقول - حتى لا أفقد احترامي أمام نفسي - "سأجلس وأكتب لنصـف سـاعة". وأفعـل ذلـك.
وبـالطبع تتحـول هـذه النصـف سـاعة إلـى ١٠ سـاعات متتاليـة؛ لـهذا أؤلـف كتبـي بسـرعة كبيرة؛ لأنه لا يمكنني التوقف، [لكنني] لا أستطيع التوقف عن [التسويف]. ربما هذا طقس داخلي، وعليَّ أن أشعر بالذنب لعدم الكتابة لمدة ٣ أو ٤ ساعات. ثم عندما أكون في هذه الحالة، أبدأ في الكتابة ولا أتوقف ...

"يـوم الكتابـة النـاجح هـو الـيوم الـذي أعـاني فيـه صـباحًا، وأستمتع فيه مساءً، أستمتع بالكتابة. [يجب] ألا أصف هذا بأنـه متعـة؛ لأنـه أيـضًا مـؤلم ... حـيث أكـون فـي حالـة مـن النشوة ... عندما أخلد إلى النوم بعد ١٠ساعات من العمل. فـالأدرينالين يظـل يسـري فـي دمـي، ويسـتغرق الأمـ منـي ساعات لأنام. هناك هذه المفكرة بجانبي، وأدون فيها ملاحظات، لكنني أدون ملاحظات لأخرجها من رأسي وحسب؛ إذ إنها ستكون بلا فائدة في اليوم التالي ؛ فأنا لا أسـتخدم الملاحظـات التـي أدونـها ... وهـذا يحـدث منـذ تأليفي لكتابي الأول.The Pilgrimage
ولا أستطيع تغيير هذه العملية؛ فأنا أتمنى أن أجلس وأكتب ولا أشعر بالذنب لأربع أو خمس ساعات في اليوم، لكن هذا مستحيل".

**تيم فيريس**: حتى أفضل الكتاب في العالم يعانون. أنا بحاجـة لتعلـم هـذا الـدرس كثـيرًا. بالنسـبة لمعظـم الكتـاب الـذين لـم يبـدأوا مسـيراتهم كصـحفيين (مثـل مـالكولم جلادويـل، ونيـل سـتراوس)، تكـون الكتابـة شـاقة وتظـل شاقة. فما الذي يسهل الأمر؟ معرفة أن الكثير من "العظماء" يعانون الأمر نفسه. فمن المطمئن أن تعرف أن شخصًا في قمة مستواه - والذي اجتاز، فيما يبدو، كل الصعوبات - لا يزال يمر بهذه المعاناة اليومية.

**• ما الأخطاء أو نقاط الضعف الأكثر شيوعًا بين من يكتبون رواية للمرة الأولى؟**

“بسط الأمور، وثِق بقارئك؛ فهو لديه خيال كبير. لا تحاول وصف الأشياء، لكن أعطِ لمحة، وهو سيكمل هذه اللمحة بخيالـــه؛ لـــهذا أنــا أكــره أن أبــيع حقــوق كتبــي لأفــلام، لأن المشاهد يكون لديه كل شيء، ولا يحتاج إلى التفكير. لكن إذا قلت مثلما قلت في بداية رواية"Aleph: أنا في منزلي في جبال البرانس، وتوجد هنا شجرة بلوط". أنا أحتاج فقط إلى ذكر العناصر المهمة: شجرة البلوط، وأنا، والشخص الذي أتحـــدث إليـــه. هـــذا كـــل شــيء... ثِق بقــارئك، وافــهم أنــه يستطيع ملء الفراغات؛ ولا تفرط في الشرح".

**• كيف تحصل على الأفكار التي قد تساعدك على الكتابة؟**

“أنا أشجع الكُتَّاب بقوة على ألا يفكروا في الكتابة في كل مرة يفعلون فيها أمرًا ما. دعك من دفاتر الملاحظات. دعك مـــن تـــدوين لملاحظـــات.
دع الأشـــياء المــهمة تبــقَ، ودع الأشياء غير المهمة ترحل. فعندما تجلس لتكتب، هناك هذه العمليــة مـن التطــهير، هـذه العمليـة مـن التنظـيف، حـيث لا يتبقــى إلا الأشــياء المــهمة، وهــذا أسـهل بكثـير مـن تـدوين ملاحظات وإثقال كاهلك بالمعلومات".

**• ما الشيء الذي يساعدك عندما تكون عالقًا أو تشعر بشلل في التفكير؟**

“هناك شيء واحد فقط: عندما أشعر بشلل في التفكير، أعِد نفسي بأنه [حتى] إذا لم يأتِ إليَّ إلهام، فيجب أن أمضي قــدمًا.
يجــب أن أتحلــى بالانضــباط ... فــي منتصــف بعـض الكتب، أشعر بأنني لا أعرف كيف أواصل القصة، حتى لو كانت غير خيالية، ثم أقول لنفسي: "أنت أيها الكتاب تدخل في معركة معي. حسنًا. سأجلس هنا، ولن أتركك حتى أجد طريقــة للخــروج مـــن هـــذه المتاهـــة". قـــد يســتغرق الأمـر ١٠ دقائق، وقد يستغرق ١٠ ساعات، لكن إذا لم تتحل بالالتزام الكافي، فلن تمضي قدمًا ...

" **تيم فيريس**: العديد من الأشخاص في هذا الكتاب - بمن فيهم أنت في الواقع - وجدوا في كتاب آن لاموت Bird by Bird ، طوق نجاة في أثناء أزمات الثقة المتعلقة بالكتب. وقد كان أحد أصدقائي على حافة التراجع عن الذهاب إلى الناشر والتخلي عن المحاولة، فأعرته نسخة من كتاب Bird by Bird ، فاستعاد ثقته وأُدرج كتابه في قائمة صحيفة نيويوك تايمز للكتب الأكثر مبيعًا.

**• هل لديك فريق أو باحثون لمساعدتك؟**

“ليس لديَّ باحثون، لا، لا، لا. إذا حشوت كتابك بالكثير من الأبحـــاث، ســتكون مملًّا جــدًّا أمــام نفســك وقرائــك.
لــيس المغزى من تأليف الكتب أن تظهر كم أنت ذكي ومثقف، بل المغزى منها

إظهار قلبك، وإظهار روحك، وإخبار معجبيك وقرائك: أنتم لستم وحدكم".

## محفزات للكتابة من شيريل سترايد

شيريل سترايد (فيسبوك CHERYLSTRAYED.AUTHOR :، تويتر) @CHERYLSTRAYED, CHERYLSTRAYED.COM

هي مؤلفة تصدرت كتبها Wild ، و Tiny Beautiful Things ، و Brave Enough ، و Torch، قائمة صحيفة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعًا. وتُنشر مقالات شيريل في دورية Best American Essays ، وصحيفة نيويورك تايمز، وصحيفة واشنطن بوست، ومجلة فوج، وموقع Salon ، ومجلة ذا صن، ومجلة تن هاوس، وأماكن أخرى. وهي حاصلة على الماجستير في الأدب القصصي من جامعة سيراكيوز، وعلى البكالوريوس من جامعة مينيسوتا، وهي تعيش في بورتلاند، بولاية أوريجون.

---

كــل كــاتب فـي هـذا الكتـاب لـديه عمليـة مختلفـة قليـلًا عـن الآخرين، لكنهم يبدأون بالشـيء نفسـه: صفحة فارغة.

وحتى إذا لم تكن تعتبر نفسـك كاتبًا (أنا لم أعتبر نفسـي كذلك يومًا)، فإن وضع الأفكار على الورق هو أفضل طريقة لـ أ ) تطوير الأفكار، ب) مراجعة وتحسـين تفكيرك. إن منافع قضــاء ولــو حتــى ٣٠ دقيقــة أســبوعيًّا فــي الشـخبطة علـى الورق يمكن أن تنتقل إلى كل الأشـياء الأخرى التي تفعلها.

النقــاط التاليــة محــفزات للكتابــة اقترحتــها شـيريل عنـدما طُلب منها تقديم أفكار لمهام يقوم بها الطلاب الذين قرأوا كتاب .Wild وهي أفكار بارعة وتشـكل نقاط انطلاق عظيمة لأي نــوع مــن الكتابــة الصــحفية أو أنـواع الكتابـة الأخـرى، سـواء كان ذلك صفحات صباحية، أو منشـورًا على مدونة، أو بداية رواية، أو خطابًا إلى صديق، أو كتابة يوميات، أو سـيناريو، أو رسـالة سـريعة عبر تطبيق تندر.

جرب فكرة واحدة لكتابة صفحتين بخط اليد العادي، واسـع إلى تدفق أفكار غير منقطع، ولا تتوقف لتعديل ما كتبته. الخطــوة الأولــى أن تولــد أفكــارًا دون إصــدار أحكـام؛ فمـن المحتمل أن تفاجئ نفسـك.

• اكتب عن لحظة أدركت فيها أنك كنت مخطئًا.

• اكتب عن درس تعلمته بمشـقة.

• اكتب عن مرة ارتديت فيها زيًّا غير مناسـب لمناسـبة ما.

• اكتب عن شـيء فقدته ولن يعود مرة أخرى.

• اكتب عن وقت أدركت فيه أنك تقوم بالأمر الصحيح.

• اكتب عن شـيء لا تتذكره.

• اكتب عن أكثر مدرسـيك سـوداوية.

• اكتب عن ذكرى متعلقة بإصابة جسـدية.

• اكتب عن لحظة أدركت فيها أن الأمر انتهى.

- اكتب عن حب الآخرين لك.
- اكتب عما كنت تفكر فيه بحق.
- اكتب عن كيف عثرت على طريق الرجوع.
- اكتب عن طيبة الغرباء.
- اكتب عن السبب في عدم قدرتك على فعل أمر ما.
- اكتب عن سبب قيامك بأمر ما.

إد كوك



إد كــــوك (تويتــــر@TEDCOOKE, MEMRISE.COM )

هـــو الـــرئيس التنفيـــذي لشـــركة ميرمـــايز، ومعلـــم كبـــير معتمـــد للذاكرة. وهذا يعني أنه يستطيع تذكر وسرد: أ) عدد مكون من ١٠٠٠ رقم خلال ساعة، وب) مجموعة كاملة مخلوطة من أوراق اللعب خلال بضع دقائق، وج)١٠ مجموعات كاملة من أوراق اللعب خلال ساعة.
وربما الأكثر إبهارًا أنه يستطيع تدريب الآخرين بسرعة على أن يفعلوا الأمر نفسه مثله. في عـام ٢٠١٠، أجـرى لقـاء حـواريًّا مـع صـحفي يسـمى جوشـوا فوير. وتحت الإرشاد الحكيم لإد، في ٢٠١١، أصبح جوشوا البطل التالي لبطولة الذاكرة الأمريكية. وقد استغرق الأمر من إد أقل من عام لتحويل مبتدئ إلى بطل عالمي. وكانت النتيجة كتاب فوير. Moonwalking With Einstein

الحيوان الرمزي: النمر الأمريكي

عن سحر يوهان فولفجانج فون جوته

"جوته شخص رائع بحق ... في سن ٢٥ سنة، كتب رواية[The Sorrows of Young Werther]عن مشكلات جوته الشاب، وهي رواية رائعة للغاية. إنها قصة رائعة تحكي عن شاب يقع في الحب، ولا تسير الأمور على ما يرام... ألف جوته هذه الرواية بأن حبس نفسه في فندق لمدة ثلاثة أشهر، متخيلًا جلوس أفضل خمسة أصدقاء له على كراسي مختلفـــة، ثـم ينـاقش مـع أصـدقائه المتخـيَّلين احتمـالات مختلفة للحبكة وهكذا. هذا مثال - بالمناسبة - على الفصل المكاني الذي كنت أتحدث عنه. [ **تيم فيريس** : يتذكر البشر بشكل طبيعي الوجوه والأشخاص والمواقع/الأماكن جيدًا، ولذا يمكن استخدامهم لابتكار وسائل لتقوية الذاكرة مثل أســلوب "قصـــر الـــذاكرة" علـــى ســـبيل المثـــال]. فـــي عقـــل الشخص، نحن بطريقة ما محصورون على نحو متأصل، ومن خلال التخيل في أماكن مختلفة، ثم تكرار فكرة - أو رواية في هذه الحالة - من خلال عدة مناظير - استطاع جوتـه أن يعطـي نفسـه خمسـة منـاظير منفصـلة، وأرضـية متعـــددة الأبعـــاد لإبـــداع عمـل فنـي... وهـذا - بالمناسـبة - أسلوب رائع".
**تيم فيريس**: نحن لا نحتاج إلى وجود مرشدين شخصيين بقدر ما نعتقد. ففي كل يوم - باستخدام شخصيات من هذا الكتاب - سأطرح على نفسي أسئلة

مثل: "ماذا كان مات مولنويج سيفعل؟"، أو "ماذا كان جوكو سيقول؟".

الشعور بأني فاشل (كما يحدث لنا جميعًا في بعض الأحيان)

"عندما كنت في المدرسة، كنت أخسر منافسات المناظرات أو أكتشف أني فاشل بوجه عام. كان لديَّ ما أطلق عليه - بشـكل مـا - اختـراق للعقـل". كنـت أجلـس علـى المرحـاض وأقـول فـي نفسـي: "أوه، كـل شـيء يبـدو فظـيعًا ومـريعًا. الأمور كلها تسير نحو الأسوأ. ثم [أفكر مليًّا] قائلًا: "لكن إذا فكـرت فـي الأمـر، فسـتجد أن النجـوم بعيـدة للغايـة"، ثـم تحاول تخيل عالمًا من النجوم، ثم تقرب المنظر بعدستك المتخيلـة ويكـون لسـان حـالك: "هـذه الشـخصية الصـغيرة الضـئيلة هنـاك، المـوجودة لفتـرة وجـيزة مـن الـوقت، تقلـق بشأن هذا الشـيء الفلاني"".

**تيم فيريس**: هذا مشابه "لعلاج النجوم" الذي يصفه بي. جيه. ميللر في صفحة. وأنا أستخدم مزيجًا من الاثنين كل ليلة قبل النوم.

## • كتب توصي بها

In Praise of Idleness, Other Essays لبيرتراند راسل.
The Joyous Cosmology لألان واتس.
Maxims and Reflections لجوته

"كنت أجوب العالم في سن ١٨، وهو الأمر الذي يفعله الناس في إنجلترا في الفترة بـين المدرسـة الثانويـة والجامعـة. وكنـت أحتفـظ بِحِـكَم جوته، وأفكاره الصغيرة الموجزة، في جيب معطفي. كنت أقرأ هذا الكتاب وأعيد قراءته ... هذا الكتاب له [تأثير] كبير على حياتي بسبب ما ذكره جوته فيه من مقتطفات من الحكمة تتعلق تقريبًا بكل موضوع يمكن تخيله، وجميعها رائعـة. هنـاك أشـياء مثـل "مرافقـة الغربـاء تعـد تـدريبًا علـى الآداب الحسنة"، أو "للجرأة عبقرية، وقوة ، وسحر" - وهي أشياء لا يتذكرها المرء بشكلها المحدد، لكنها مع ذلك تكون بمثابة فلاتر صغيرة للغاية لتفسير الواقع."

Touching the Rock لجون هول.
هذا كتاب يحكي قصة الانحدار البطيء لبصر رجل على مدار ٢٠ عامًا حتى أصابه العمـى. "هـو يشـبه رجـل ديـن بشـكل مـا، لكـن لـديه هـذه التأملات الجميلة حول كيف أصبح يستمتع بالعالم [كرجل أعمـى]. ومـن أحـد الأمثلـة الجيـدة أن المطـر أفضـل شـيء لفاقد البصر؛ لأنك تستطيع سماع العالم بثلاثة أبعاد؛ فأنماط قطـرات المطـر علـى الأسـطح والرصـيف وأعمـدة الإنـارة والمباني تعطيك - بسبب صدى الصوت - إحساسًا بمساحة ثلاثية

الأبعاد، في حين أنه في معظم الأوقات لا تتعدى مسـاحتك ثلاثيـة الأبعـاد أكثـر مـن متـرين أمـامك، ومـا عـدا ذلك فهو فراغ".

## أماندا بالمر

النظـر لشـخص مـا فـي عينيـه ... يكـون فـي أحيـان كثـيرة بمثابة ترياق لما يزعجنا

أماندا بالمر (تويتر@AMANDAPALMER, AMANDAPALMER.NET )

برز اسمها لأول مرة على الساحة بـاعتبارها أحـد عضـوي فرقـة ذا دريسـدن دولز الموسـيقية التي تتمتع بشهرة عالمية. وقد حصل خطابها في محادثات تيد " The Art of Asking "، والذي نجح بشكل مفاجئ، على عدد مشاهدات فاق ٨ ملايين مشاهدة. وقد أعقبت ذلك بكتاب يتناول بتوسع هذه الدروس، بعنوانThe Art of Asking: How I learned to Stop Worrying and Let People Help. وقد قرأته وطورت حياتي في وقت قصير من خلال طلب المساعدة.

الحيوان الرمزي: قرد الكسلان

"التقط الألم وارتده كقميص"

تشرح أماندا كيف حصلت على لقب واسم الشهرة "أماندا بالمر الحقيرة":

"لقد كان أحد تلك الأشياء حيث كان بين [بين فولدز، منتج أول ألبوم فردي لها] على معرفة بصديقه لإحدى عدوَّاتي، والتي كانت تشير إليَّ باسم - في كل مرة تذكر اسمي فيها -"أماندا بالمر الحقيرة". وهكذا بدأ بين على سبيل الدعابة - لأننـا كنـا نعمـل علـى ألبـوم فـي ناشـفيل معـًا لمـدة شـهر- أن يطلق عليَّ "أماندا بالمر الحقيرة" ... أنت تفقد أعصابك في الإسـتديو، لكـن كـل

شــيء ينحــدر إلــى مســتوى الــدعابات القـــذرة علــى الفــور. وقــد تحــول هــذا اللقــب إلــى الــدعابة المتداولة في الإستديو، وأصبح هذا هو الاسم الذي يدللني بين به، وكنت أعتقد أنه مرح لدرجة أنني نفسي بدأت في استخدامه. ثم تحول إلى موضة، ولا أعرف كيف تحول إلى موضة، لكنني أعتقد أنه لقب جيد... إنه يُطلق عليك، ثم يلتصق بك كالغراء".

تيم: "يعجبني ذلك. أنتِ جردتِ الإهانة من سلاحها من خلال قبولك الكامل لها".
**أماندا**: "وهذه فلسفة حياتي".
تيم: " يعجبني هذا".
**أماندا**: "التقط الألم وارتده كقميص".

**تيم فيريس**: هذا هو تحديدًا السبب في أنني أشير إلى نفســـي بشــكل مســـتمر باســـم "الـــهاوي المحتـــرف" عنـــدما يحــاورني أحـد يـراني شـخصًا هـاويًا غـير متخصـص (وأنـا كذلك على الأرجح). فمن خلال استخدام لغة الناقد بشكل استباقي، أُبطِل مفعول بعض أسلحتهم المحتملة.

ثلاث كلمات لحل الصراع

"النصــيحة الرئيســية التـي أعطـاني إيـاها [مرشـدي]، عنـدما أنغمس في صراع أو موقف صعب مع والديَّ أو في جدال مع نيل [جينمان، زوجها] هي "لا تكثري الكلام" - هذا كل ما في الأمر. لا تكثر الكلام".

شرح نجاحها المبكر كفنانة شارع

"لقد كنت أعامل كل شخص من المتفرجين على أن بيني وبينه علاقة حب تستمر عشر ثوانٍ".

طقوس التأمل التي تتبعها أماندا

"تأمل فيباسانا الأساسي، بلا تقاليع ولا شعارات مجنونة، بل تجلــس وحســب علــى الأرض كـأي إنسـان وتنتبـه لأنفاسـك وجسدك وتدع الأفكار تأتي وتذهب، لكن حاول ألا تتعلق بالأحداث التي تتبادر إلى ذهنك".

**كتاب" DROPPING ASHES ON THE BUDDHA**

من الكتب المفضلة لي على الإطلاق التي غيرت حياتي هو كتاب يسمى

Dropping Ashes on the Buddha. مؤلف الكتاب هو رجل الدين الكوري سيونج ساهن. وقد قرأت هذا الكتاب وأنا ربما في الرابعة والعشرين من عمري، وهو كتاب صغير: سلسلة من الخطابات المرحة والمباشرة للغاية والبعيـدة عـن الـهراء التـي أرسـلها وتلقـاها هـذا الرجـل مـن طلابـه فـي سـبعينيات القـرن الماضـي. لقـد كـان أحـد تلـك الكتب التي تجعلك تقول في نفسك: "أوه، يا إلهي، أعتقد أنني فهمت الأمر"... وقد أهديت هذا الكتاب ربما لثلاثين أو أربعـين شـخصًا، لا سـيما الأشـخاص الـذين أخبـروني بأنـهم يشـعرون بالضـياع و/أو الاكتئـاب أو فقـدان الطـريق، أو الشـباب الواقفـين فـي مفتـرق طـرق عصـيب فـي حياتـهم ويريدون شيئًا ليتمسكوا به. فإذا أحببت هذا الكتاب، فهناك كتـاب مصـاحب لـه يحتـوي علـى ومجموعـة ثانيـة مـن الخطابات، وهو يحمل عنوان." Only Don' t Know .

ركِّز، وسيطر على فئتك

فيما يلي أحد المقاطع المفضلة لي من كتاب The Art of Asking ، والذي قمت بتحديده لأنه يظهر على نحو جميل فلسفة "الألف معجب الحقيقي" التي أحبها بشدة:

حكت ديتا فون تيس - إحدى نجمات الفن الاستعراضي المعاصر - ذات مرة عن شيء تعلمته في أيام عملها الأولى كفنانة في لوس أنجلوس. كانت زميلاتها - فنانات شقراوات وذوات بشرة برونزية على نحو مصطنع، ويؤدين عروضًا أمام جمهور يبلغ ٥٠ شخصًا في النادي، وكان كل شخص يعطيهن دولارًا كبقشيش. كانت ديتا تصعد المسرح وهي ترتدي قفازات ساتان وملابس جذابة، وتؤدي عرضًا يثير إعجـاب الجمـهور. وبعـد ذلـك، علـى الـرغم مـن تجـاهل ٤٩ شخصًا لها، كان شخص واحد يعطيها ٥٠ دولارًا.

ذلك الرجل - على حد تعبير ديتا - هو جمهورها.

**• ما المقولات التي تلتزمين بها، أو تفكرين فيها كثيرًا؟**

“"احترم هؤلاء الذين يسعون للحقيقة، واحذر هؤلاء الذين وجـدوها" [مقتبسـة مـن فولتـير]. إنـها رسـالة تـذكرك بـأن الطريق لا ينتهي أبدًا وبأنه لا يوجد على الإطلاق أحد فهم ماهية الحياة".

## إريك وينستين



إيريك وينستين (تويتر ERICRWEINSTEIN@ )

هو المدير الإداري لشركة ثيل كابيتال، وهو حاصل على الدكتوراه في الفيزياء الرياضية من جامعة هارفارد، وزميل باحث في معهد الرياضيات بجامعة أوكسفورد.

خلف الكواليس

• هذا هو النص الذي قاله إريك وأعطى دفعة لبرنامجنا: "هل تريد أن تجرب إعداد

مدونة صوتية عن [المواضيع المـذكورة فـي بقيـة حوارنـا] ... المنشـطات، ونظريـات لكـل شـيء، والحاجة لتدمير التعليم لإنقاذه".

• أوســع الأشــياء التــي كتبـها إريـك انتشـارًا كـان عـن فيلمـه المفضل على الإطلاق] Kung Fu Panda مقال بعنوان" In Kung Fu Panda ، how does Po end up developing the capability to be an awesome Kung Fu fighter?" على مـوقع .( Quora كمـا كتـب أيـضًا عـن مصـارعة المحتـرفين كناية عن العيش في واقع مفتعل ومزيف -انظر "Kayfabe" على موقع Edge.org

٣٠٠٠-٢٠٠٠شخص، وليست الشهرة العامة

هـــذه إحـــدى الرســائل التــي دســها إريــك فــي مخــي العــام الماضي، وقد أرشدتني في اتخاذ العديد من القرارات منذ ذلك الحين.

الحيوان الرمزي: نبات أوركيد المرآة

كنـا نجلـس فـي حـوض اسـتحمام كبـير نتحـدث عـن العـالم (مثلمـــا يفعـل علمـاء الرياضـة والأشـخاص المسـتخدمون كحقل تجارب في سان فرانسيسكو)، وقال: "الشهرة العامة أمر مبالغ فيه. أنت تريد أن تكون مشهورًا بين ٢٠٠٠ أو ٣٠٠٠ شخص تنتقيهم". أنا أعيد صياغة الكلام، لكن الخلاصة هي أنـــك لا تحتـــاج ولا تريـــد الشـــهرة الطاغيـــة؛ فـهي تجلـب مسـئوليات أكثـر ممـا تجلـب منـافع؛ لكـن إذا كنـت معـروفًا ومـرموقًا لـدى ٢-٣ آلاف شـخص مـن الطـراز الـرفيع (مثـل جمهور محادثات تيد المباشرة)، فإنه يمكنك أن تفعل أي شـيء وكـل شـيء فـي حيـاتك؛ حـيث إن هـذا النـوع مـن الشـهرة يزيـد مـن الإيجـابيات إلـى أقصـى حـد، ويقلـل مـن السلبيات إلى أدنى حد.

## سؤال جيد لتطرحه على نفسك عند التعامل مع شركات (أو أفكار) حالية

"كيف يمكن أن تخطب ودها ؟".

"ما الأشياء التي لا يمكنك قولها أو التفكير فيها؟".

يجب أن تثير كلمة "إجماع" الارتباك

"علــى نحــو مــا، يجــب أن يـدرك النـاس أن الإجمـاع مشـكلة كبيرة. لا يوجد "إجماع حسابي" لأنه لا يتطلب إجماعًا، لكن هنـاك إجمـاع واشـنطن، وإجمـاعًا بشـأن المنـاخ. بوجـه عـام، الإجماع هو الطريقة التي نجبر بها الناس على التظاهر بأنه ليس هناك ما يُرى. "ليمض جميعكم قدمًا". أعتقد أننا - إلى حد ما - يجب أن ندرك أن الأشخاص عادة لا يصلون إلى مستويات عالية من الاتفاق إلا إذا كان هناك شيء واضح للغاية؛ وهو ما لا يكون هناك توافق تام في الآراء بشأنه، أو يكون هناك تهديد ضمني بحدوث عنف يضر بسبل العيش أو النفس".

**تيم فيريس**: أبدأ تقريبًا كل عرض تقديمي أقدمه بشريحة تحتـوى علـى مقولـة واحـدة: "أينمـا تجـد نفسـك فـي جـانب الأغلبيــة، فــهذا وقــت يجــب أن تتـوقف فيـه وتفكـر". مـارك توين. هذا ليس فقط لجمهوري، لكنه تذكير لنفسي أيضًا.

غيّر كلامك، غيِّر عالمك

يستخدم إريك مجموعة مدهشة من الكلمات التي تذهلني باستمرار، ونحن نتحدث كثيرًا عن قوة اللغة التي تشكل الثقافات.

وكمــا ذكــرت عنــد الحــديث عــن ريــد هوفمــان، فـإن إحـدى المقولات المفضلة لي هي مقولة للودفيج هوفمان: "حدود لغتــي تعنـي حـدود عـالمي". ومـن الأشـياء التـي نتجـت مـن جلســاتي المزدحمــة فــي آخــر الليــل مــع إريــك -بالإضــافة لعوامل أخرى - بدأت تجربة اختراع كلمات جديدة ونشرها فـــي الثقافـــة الشـــعبية. وقــد يكــون هــذا مــن بــاب الــهراء والضــحك، وأحيــانًا يكــون بســبب أن حــوارًا وطنــيًّا جــادًّا بحاجة لكلمات جديدة. في الفئة الأولى، أولى كلماتي كانت) " teledultery " خطيئة التليفزيون) من تغريدة على موقع تويتر في ٦ إبريل، ٢٠١٦:

**كلمة مقترحة جديدة) TELEDULTERY- اسم) - عندما يشاهد شخص ما مسلسلًا تليفزيونيًّ ا وحده في السر، وقد اتفق قبلها أنه سيشاهده مع آخرين".**

وقـد نشـرت تجـربتي الثانيـة فـي فئـة "الأمـور الجـدية" فـي حواري مع إريك) " bigoteer " :يتهم الآخرين بالتعصب).

لا يوجـــد حـــاليًّا عقـــاب حــازم للأشــخاص الــذين يصــفون الآخرين لأسباب تافهة بالتعصب (مثل: متعصب للجنس، متعصـــــــب للعــــرق، متعصـــــب ضــــد النســـــاء، متعصـــــب للكلاسيكيات)، مع العلم أن

الأشخاص الذين يتم اتهامهم إجحـافًا بـهذه الأشـياء مـن الممكـن أن يتـم تـدمير حياتـهم المهنية أو زيجاتهم، إلخ؛ وهذا كثيرًا ما يحدث دون وجود أدلة، أو وجود أدلة محل شك، أو حتى وجود أدلة مضادة قوية للغاية". ومن الصعب التخلص من الضرر، حتى إذا كان هناك تراجع أو تصحيح. فمواقع مثل جوجل ويكيبيديا - على الأقل - سيظل مكتوبًا في صفحاتها أن هذا الشخص "كان قد تم اتهامه بـ ..."، وهو غموض مستهجين.

إذن، ما الذي يتعين علينا فعله؟ أعتقد أنه يمكننا محاربة النار بالنار، ومن هنا نبع مصطلح "يتهم الآخرين بالتعصب Bigoteer ."اسم - شخص ينعت الآخرين بالتعصب لتحقيق مكاسب شخصية .

لنقـل إن كـاتبًا يختـار الطـريق السـهل للحصـول علـى مـدح مبتذل (مثل افتعال إثارة من أجل الضغط على الروابط في المواقع)، ويتهم بشكل عشوائي الآخرين بكونهم متعصبين مثل المتعصبين للجنس والمتعصبين للعرق. وهذا المفتري الآن يمكـــن وصـــفه كشـــخص "يشـتهر باتـهام الآخـرين بالتعصب" في صفحته على ويكيبيديا مثلًا. وسيكون هذا بمثابة عاقبة وخيمة ورادعة - وهو ما لا أره حاليًّا - للتصرف بمثل هذه الطريقة المتعجرفة والمضرة.

إن اللباقة الخارجة عن السيطرة والهمجية الافترائية على الإنترنت هما نهاية حرية التعبير. حارب هذا الأمر. إن العالم الـــذي نعـيش فيـه يصـبح بشـكل متزايـد "واقـعًا توافقـيًّا" فظيعًا. لا تنطلق نحو الهاوية.

### تعريف "قوي الشكيمة"

قال إريك عبارة "قوي الشكيمة" بشكل عابر، فطلبت منه أن يوضح المعنى:

"عندما يقال لك إن شيئًا ما مستحيل، فهل هذا هو نهاية المحادثـة، أم بـداية حـوار ثـان فـي ذهنـك؟ كـيف يمكنـك التعامل مع ذلك الشخص أيًّا ما كان الذي أخبرك للتو بأنك لا تسـتطيع فعـل أمـر مـا؟ إذن، كـيف يمكننـي تجـاوز هـذا الحارس الذي أخبرني بأنه لا يمكنني دخول هذا النادي؟ كـيف يمكننـي أن أبـدأ شـركة ورصـيدي فـي البنـك مزر ولا توجد لديَّ خبرة؟".

**تيم فيريس**: يصف إريك فيلم The Martian بأنه "من أكثر الأفلام التي تعبر عن الأشخاص أقوياء الشكيمة".

### ماذا يُقصد بـ "التصميم القانوني للحركة"؟

“حسنًا، دعنا نلقِ نظرة على الطبيعة. هناك فيروس عظيم يسمى عاثية الأمعاء

تي ٤. إذا بحثت عنه، فستجده يشبه الـهبوط علـى سـطح القمـر.
فـالمادة الجينيـة مـوجودة فـي كبسـولة تسـمى قفيصـة، والتـي لـها شـكل الإيكوسـاهدرون (شكل له ٢٠ سطحًا) ... ومن المحير بعض الشيء التفكير في أنه قبل وجود أفلاطون، عرفت الطبيعة هذا الجسم المعقد صاحب العشرين وجهًا؛ لكن لأنه كان طبيعيًّا جدًّا على مستوى رياضي - حتى لو كان معقدًا - فقد وجدت الطبيعـــة تصـــميم الحركـــة حتـــى قبـــل أن يوجـــد مصـــمم للحركة... ونظرًا لأنه كان شكلاً أوجده الله، فلم تكن هناك حاجـة لأن "يخترعــه" - إن جــاز التعبــير - أي شـخص. أو الاكتشـاف الحـديث لحشـرة الجنـدب التـي تسـتخدم آليـات تعشيق التروس لتقفز. أنت قد تعتقد أننا اكتشفنا التروس، لكن التروس في الحقيقة فكرة طبيعية موجودة قبل وقت طويـــل مـــن أن نكتشــفها نحــن ... فتلــك الأشــكال لــم يتــم اختراعها فحسب، بل اكتشافها أيضًا".

**• ما الكتب الأكثر إهداءً أو التي توصي بها؟**

"بالنسـبة لأصـدقائي فـي المجـال العلمـي، أنصـحهم بقـراءة كتاب The Emperor of Scent، لتشاندلر بير، عن صديقي لوكــا تـيرين.
وهـو يحكـي عـن عـالم متمـرد عارضـته دوريـة نيتشر ، والعديد من المؤتمرات، ومراكز الأبحاث المعترف بها، وهو مقدمة رائعة عن كيفية تهميش الصوت المنشق. ولأن لوكا عالم عبقري في حاسة الشم والكيمياء، فهو قادر على اتخاذ موقف - والذي قد يكون صحيحًا أو غير صحيح - لكنه يواصل المضي قدمًا والقتال؛ ولذا فهذا أحد كتبي المفضلة.

"ولديَّ ترشيح آخر، وهو كتاب Heraclitean Fire لإروين تشارجاف، والذي هاجم بفاعلية نموذج واتسون وكريك.
وقد أخبر واتسون وكريك بأنه لا يعتقد أنهما بارعان للغاية أو ذكيان للغاية، وأنه لا يفهم الكيمياء الخاصة بهم؛ فهما لم يكونا مؤهلين للعمل على الحمض النووي، إلخ. لكن اتضح أنهما على صواب وهو على خطأ. وعندما سمعت أن هناك شخصًا تحدى واتسون وكيرك، قلت في نفسي: "حسنًا، هذا الشخص سيكون أضحوكة القرن"، لكن مجرد التقليل من هذين الشخصين يتطلب عبقرية.
وقد كان إروين يحاول دحض أفكار هذين الشخصين، وفشل لأنهما كانا على حق وهو على خطأ، لكنه كان يمتلك حضورًا ذهنيًّا كافيًا كي يسعى في ذلك.

"أعتقد أن هذين كتابان قويان للغاية لأنهما يتحدثان عن وقوف الشخص في مواجهة جماعة".

"لـم يخطـر علـى بـال أحـد عمـل حقـائب سـفر بعجـلات قبـل ١٩٨٩. ومن الصعب تخيل تحجر أدمغة العالم لدرجة أنهم لم يفكروا في تركيب هذه العجلات المريحة مع مقبض صغير. كان هذا اختراع شخص يسمى روبرت بلاث، كان طيارًا في شركة نورث ويست، على ما أعتقد؛ فقد أقنع الجميع فجأة بأن حقائبهم القديمة مريعة. وعلى الرغم من أنه لم يكن هناك الكثير من التطور، فقد أحدث التطور لأنه لم يكن أحد يريـد حقائبـه القـديمة. ويمكنـك مقارنـة هـذه الاختراعـات العبقريـة المتمـيزة بـين المجـالات المختلفـة. فعلـى سـبيل المثـــال، فـي تنـس الطاولــة فـي بـداية خمسـينيات القـرن العشرين، كان هيروجي ستوه هو أسوأ لاعب في الفريق اليـاباني فـي بطولـة مومبـاي لتنـس الطاولـة. وقـد قـام هـذا اللعـب بلصـق سـطحين لـينين علـى جـانبي مضـرب التنـس المكسو بورق صنفرة؛ فلم يتبين أحد الأصوات لأن هذا غيِّر صوت الكرة".

تيم: "مثل خافض الصوت في البندقية".

**إريك**: "بالضبط. وهكذا إذا وضعت كاتمًا للصوت على مضربك ..."

تيم: "كاتم للصوت. مجرد استخدامك لتلك الكلمة يجعلني أفكر في أن لديك مجموعة من الأسلحة النارية مخبأة في قبو منزلك".

**إريك**: "لا يمكنني تأكيد أو إنكار هذا، لكن فكرة أن أسوأ لاعب في فرقة صاحبة تصنيف منخفض يصبح هو البطل بلا منازع لمجرد اختراع بهذا العمق، تظهر لك قوة إحدى هذه الأفكار. [ **تيم فيريس** : "هذه الأفكار" = أن يكون لديك "سر" كما ذكر بيتر ثييل في كتاب **من صفر إلى واحد**: معرفـــة شـيء أو الإيمـان بــه يعتقـد بقيـة العـالم أنـه غـير منطقـي]. وسـتدعمك قوانـين القـوة بشـكل لا يصـدق إذا امتلكت ذلك لدرجة تجعل [التفكير خارج نطاق المألوف] أمرًا يستحق عناء القيام به.

تيم: "أو ديك فوسبوري، الذي قفز وظهره فوق قضيب القفز العالي، في سابقة هي الأولى من نوعها في الأولمبياد، وحصل ديك على الميدالية الذهبية في تلك المسابقة.

**إريك**: "١٩٦٨. أنت محق".

تيم: "سُخر منه، ثم تم تقليده، وفي النهاية وضع نموذجًا سار عليه الآخرون".

**إريك**: "[في حالة المظلة القياسية المصممة بشكل سيئ] سأفكر مثلًا على الفور في اليابانيين وحبهم للأوريجامي، ورياضيات طي الورق.
وسيكون هذا موضعًا قد أرى فيه إذا ما كان يمكنني استخراج صومعة المعرفة تلك من أجل أي تطبيق على المظلة. في حالات كثيرة، يتعلق الأمر بكونك أول

شخص تربط أشياء لم يسبق ربطها ببعضها، وبشيء هو حل شائع في مجال ما ولم يتم التفكير في استخدامه في مجال آخر".

### بالنسبة للعمل الإبداعي العميق اللعين

تيم: "إذا كنت تحاول القيام بعمل إبداعي عميق يتطلب الكثير من التركيبات، أو كما قد يقول نافال رافيكانت "تفكير متشعب"، كيف ستبدو دورة عملك؟".

**إريك**: "أنا أستخدم أسلوبًا غريبًا. أستخدم "البذاءة" -هذا يبدو غريبًا".

تيم: "بعض الشيء".

**إريك**: "أتعرف مجموعة الألفاظ البذيئة التي ينطقها لا إراديًّا المصابون بمتلازمة توريت؟ [هذه هي البذاءة]، فقد وجدت أننا عندما نستخدم كلمات محظورة بالنسبة لنا، فهذا يخبر أدمغتنا بأننا ندخل موضعًا غير آمن، فهو نوع من الإشارة إلى أنك ستدخل في حالة مختلفة ... عندما أكون بصدد القيام بعمل عميق، أجد أنه يمنحني طاقة قوية حماسية. وليس من السهل الدخول في هذه الحالة؛ فهي مرهقة للغاية، وأعتقد أنني سأبدو على الأرجح متوحدًا عقليًّا للأشخاص الذين يعرفون أنني شخص اجتماعي، إذا شاهدوني في حالة العمل".

تيم: "كيف تحفز هذا؟"، هل تبدأ وحسب في محاولة نسج أكبر عدد ممكن من الكلمات البذيئة كنوع من التعويذة؟".

**إريك**: "لديَّ تسلسل واحد، وهو أشبه بتعويذة لا تتغير يتعين عليَّ قولها".

تيم: "هل يمكنك قولها، أم أن هذا أمر سري للغاية؟".

**إريك**: "لا، لا. لا يمكنك أن تفصح عن كلمة تأملك".

تيم: "حسنًا، أعطنا بعض التلميحات. ما مدى طولها؟".

**إريك**: "يستغرق قولها سبع ثوان على الأرجح. عليك أنت [أيضًا] أن تفر من الواقع العادي حيث تبدأ في التفكير في [أشياء مثل] "حسنًا، كيف أؤثر على جاري بشكل سلبي؟" لا، هذا وقتك. أنت تسرق الوقت. وفعل الإبداع هو انتهاك في حد ذاته".

**تيم فيريس** : هذا الأسلوب الغريب يبدو كأنه يسفر سريعًا عن حالة حذرة بعض الشيء. جربه - دوِّن سلسلة محددة من الكلمات المسيئة تستغرق قراءتها من ٧ إلى ١٠ ثوان، ثم قبل بدء جلسة عمل إبداعية من نوع ما، اقرأها

بسرعة وكأنك تقول تعويذة أو على وشك الدخول في نوبة غضب. إريك يجد أيضًا أن الأوقات المتأخرة من الليل - حوالي الثالثة صباحًا - هي وقت مثالي للعمل الإبداعي العميق.

**إريك**: "عندما يتوقف الهاتف عن الرنين، وعندما لا تخشى أن يفوتك شيء لأن الجميع نائمون. هذه ليلة الاثنين، وليس هناك سوى أنت وورقة بيضاء. هذا الوقت الذي تحدث فيه المعجزات".

### العادات القديمة تموت بصعوبة - ابتسامة الساعة

"تقريبًا في كل إعلانات ساعات المعصم، يتم ضبط الساعات على ١٠:١٠. [إلى أن ترى ذلك بنفسك]، لن تصدق أن هذا حقيقي. لكن بعد ذلك، أنت تدرك أنهم جذبوك دون أن تدري لأن ١٠:١٠ تبدو كابتسامة بالنسبة للمعلنين عن الساعات".

تيم: "أوه، أعتقد أن شكل الساعة يكون متناسقًا تمامًا، أليس كذلك؟".

**إريك**: " بلى. لكن الغريب أن الجمود في المغزى وصل لدرجة أنك تشاهد أحيانًا إعلانات الساعات الرقمية، وتجد أنها مضبوطة على ١٠:١٠ على الرغم من أن ذلك لا يعطي شكل ابتسامة".

### عن البدء في استخدام عقاقير الهلوسة بعد سن الأربعين

على مدار حياته بالكامل، كان إريك يعتقد أن تناول عقاقير الهلوسة يشبه "سكب حامض على مخك وتركه كقطعة جبن سويسرية"؛ لكن ذلك تغير في السنوات العديدة الماضية:

"بعد أن بدأت في مقابلة بعض من أكثر الأشخاص الموهوبين فكريًّا في العلوم وغيرها ... أدركت أن هذا سر مكشوف بين ما أسميهم نخبة الهلوسة، سواء كانوا من أصحاب المليارات أو حائزين على جائزة نوبل أو مخترعين أو مبرمجين ... ويستخدم الكثير من هؤلاء الأشخاص هذه العقاقير إما من أجل الإبداع أو الحصول على أشياء يصعب الحصول عليها من خلال العلاج أو الوسائل التقليدية الأخرى".

### "صعوبات التعلم" أم "صعوبات التدريس"**؟**

"... هذا هو الموضع الذي نصطدم فيه بالمشكلات، وهو أننا لا نتحدث عن صعوبات التدريس . نحن [نكتفي] بالحديث عن صعوبات التعلم ، والكثير من

الأطفال الذين أريدهم هم أطفـال تـم تصـنيفهم ضـمن مـن "يواجـهون صـعوبات فـي التعلم"، لكنهم في الحقيقة لديهم قدرات تعليمية مذهلة، فهم مثل متعلمين خارقين لديهم بعض أوجه القصور كثمن يـدفعونه مقـابل قـواهم الخارقـة، ولا يسـتطيع المدرسـون التعامل مع هذا.

"نحـن نصـنف هـؤلاء الأطفـال "بـأن لـديهم صـعوبات فـي التعلـم" لنغطـي حقيقـة أن اقتصـاد التـدريس يتطلـب أن يمتلك ممثل رئيسـي واحد - المدرس - القدرة على قيادة غرفة من ٢٠ شخصًا أو أكثر بإيقاع واحد. هذا ليس نموذجًا جيـدًا. أنـا أريـد أن يخـرج أكبـر عـدد ممكـن مـن أطفـالي الخطيرين - بالمعنى الجيد - من ذلك النموذج، سواء كان يتطلب الأمر ترك المدرسة الثانوية، أو ترك الكلية. لكن ذلك ليس عبثًا. تعمق في شيء ما . ابدأ الإبداع والبناء. التحق بمختبر، وتخطَّ الجامعة".

روتين إريك الصباحي

"كل صباح هو في الأساس عبارة عن صراع ضد يوم جديد، والذي أراه كسلسلة من الخصوم يجب عليَّ هزيمتهم. أنا لست ممن يعشقون الصباح؛ ولذا في كل مرة أستيقظ فيها صـباحًا، أنـدهش مـن أنـي فعلـت هـذا... أعتقـد أن جوليـان شفينجر - عالم الفيزياء العظيم بجامعة هارفارد - سُئل ذات مـرة عمـا إذا كـان يسـتطيع تـدريس مـادة ميكـانيكا الكـم الساعة ٩ صباحًا، فتوقف جوليان للحظات، فقال له السائل: "ما المشكلة، يا بروفيسور شفينجر؟ فأجابه: "لا أعرف إذا ما كان بإمكاني السهر حتى هذا الوقت المتأخر"".

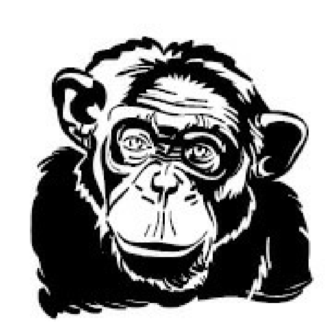
**• نصيحة لنفسك عندما كنت تبلغ ٣٠ عامًا؟**

"عندما كنت في الثلاثين من عمري، كنت لا أزال متحيرًا بين البقاء في الوسط الأكاديمي أو الخروج منه. وما لم أكن أدركه هو أن هيكل الجامعات إما كان في حالة ثبات أو ينمـو ببـطء أو يتقلـص. ولـم يكـن هـذا مكـانًا صـحيًّا لكـي أتواجـد فيـه؛ لأن معظـم المقاعـد الجيـدة فـي منافسـة الكراسي الموسيقية [على سبيل المثال، المناصب الدائمة] قد تم تحديدها بالفعل في ستينيات القرن العشرين، وهناك من يشغلها ... أعتقد أنني كنت بحاجة لأن أترك هذا وأدرك أن التكنولوجيا ستصبح مجالًا مزدهرًا. **وعلى الرغم من أنني أردت العمل في مجال العلوم وليس التكنولوجيا، فالوجود في عالم متوسع، وليس تحديدًا في المجال المناسب أفضل من الوجود في عالم منكمش يصدر عن الأشخاص فيه أسوأ السلوكيات** . [في العالم التالي]، يسلك عقلك طرقًا دفاعية تسعى للدخل الريعي. الحياة أقصر من أن تكون تافهًا ودفاعيًّا وقاسيًا على الآخرين الذين يسعون للابتكار بجانبك".

نصيحة نهائية؟

“ما أوده حقًّا هو بالنسبة لهؤلاء الذين قيل لهم إن لديهم صعوبات في التعلم، أو إنهم ليسوا بارعين في الرياضيات، أو إنهم سيئون في الموسيقى، أو شيء من هذا القبيل، أن يبحثوا عن طرق غير تقليدية لإثبات خطأ هذا.
لا تؤمنوا بأنفسكم وحسب، وإنما آمنوا أيضًا بأن هناك [طرقًا وأدوات ومناهج] قوية بما تكفي لجعل الأشياء التي تبدو صعبة للغاية أسهل مما تخيلتم بكثير".

# سيث روجين وإيفان جولدبيرج




سيث روجين (تويتر/فيسبوك @SETHROGEN ) هو ممثل ومؤلف ومنتج ومخرج. إيفان جولدبيرج (تويتر EVANDGOLDBERG) هو مخرج كندي وكاتب سيناريو ومنتج.

ولقد تعاونا لإصدار أفلام مثل فيلم Superbad (والذي تصوراه للمرة الأولى في فترة المراهقة) وفيلم Knocked Up وفيلم Pineapple Express وفيلم The Green Hornet وفيلم This Is the End وفيلم Funny People وفيلم Neighbors وكذلك فيلم Sausage Party.
كما أنهما ألفا حلقات لمسلسلي Da Ali G Show ومسلسل The Simpsons.

الحيوان الرمزي:

**ســـيث** = حـــيوان الكســـلان؛

**إيفـــان** = الشمبانزي القزم

سباب، سباب، سباب

حضرت تصوير فيلم Neighbors 2 في أتلانتا لمراقبة سيث وإيفان وفريقهما في أثناء العمل. وفي أحد الأيام، حضرت جلســة عصـف ذهنـي فـي غرفـة الكُتـاب. كـان النـص يوضـع علـــى شـــاشة كبـــيرة، وهنـــاك شـخص يجلــس إلــى لوحــة المفــاتيح؛ ثــم بــدأ الجمــيع فـي طـرح الأفكـار، والتـي كـانت تُكتب بسرعة البرق. كان إيفان والآخرون يتفوهون بكلمات خارجة مرة على الأقل في كل جملة، وكل هذا كُتب على الشاشة؛ لذا سألت بعد ذلك قائلًا: "ألا يستغرق تعديل النص وقتًا؟"، فرد إيفان مبتسمًا: "يمكن إزالة الألفاظ الخارجة من النص لاحقًا ". فقد كان الشيء المهم هو العصف الذهني بحرية وعدم إجراء تعديل ذاتي؛ فهذا يأتي لاحقًا.

سبب نجاح فيلمSUPERBAD

نجــح هــذا الفـيلم لأن سـيث وإيفـان كتبـا مـا كـانا يمـران بـه بالضبط حينئذ. يوضح "إيفان" قائلًا: "كل ما عرفناه حينئذ هو أننا أردنا العثور على الحب بشدة، ولكننا لم نجده، كما أننا لم نكن محبوبين". ومن المفيد الكتابة عما تعرفه.

بدأ سيث في تقديم عروض كوميديا الوقوف عندما كان فــي الثالثــة عشــرة مـن عمـره؛ ويضـيف قـائلًا: "كـانت فكـرة الفيلم مستوحاة من عروض كوميديا الوقوف؛ حيث كان يوجد مؤد فكاهي اسمه داريل لينوكس والذي ما زال يقدم تلــك العــروض، وهــو رائــع. أذكــر أنــه رآنــي ذات مـرة أقـدم عـرضًا... وكنـت أحـاول تقليـد المـؤدين الفكـاهيين الآخـرين مثل ستيفين رايت أو سينفيلد عندما قال: "ما خطب لاصق كــريزي جلــو؟"، فقــال لــي: "يـا صـاح، أنـت أول شـخص هنـا يحاول التحدث بجرأة للمرة الأولى... فلتتحدث في هذه الموضوعات!"".

دروس من جاد أباتو

**إيفان**: "سأقول إن أهم شيء تعلمناه من [جاد] هو "لا تستأثر بشيء لنفسك"،

فأنت محاط بأشخاص أذكياء؛ لذا أشركهم معك، واحصل على آراء الآخرين، وشارك فكرتك معهم، والأهم من كل هذا أن المشاعر هي ما يهم. إنها رحلة عاطفية...".

سيث: "... أذكر أننا ذات مرة كنا نصور مشهدًا من فيلم Knocked Up وكنا نرتجل الأداء، أو ربما كان فيلم 40-Year-Old Virgin، وكان الأمر الذي صاح إلينا به - لأنه يصيح بالأوامر من غرفة أخرى في كثير من الأحيان، وهو شيء مضحك - هو: "هراء أقل، ومشاعر أكثر!".
وأعتقد أن هذه ملحوظة تصلح لتوضع على اللوحة".

تيم: "لقد ذكرت كذلك أن كل شخصية يجب أن يكون لها جرح من نوع ما".

**إيفان**: "هذا مبدأ مميز لجاد".

**تيم فيريس**: رشح لهما جاد قراءة كتاب The Art of Dramatic Writing من تأليف لاجوس إيجري، والذي قال جاد إنه كان الكتاب المفضل لوودي ألان بشأن الكتابة (يقول إيفان: "إذا كنت كاتبًا، فستجد أن ٦٠٪ من الكتاب بلا فائدة، و٤٠٪ منه هو الكنز").

العقاقير الطبية للعمل الإبداعي

إيفان وسيث متمرسان في العقاقير الطبية، وهما يستخدمان مختلف العقاقير لمختلف الأغراض. فللكتابة وجلسات الإبداع الأخرى، يختار إيفان عقاقير معينة يراها ذات التأثير الأفضل. وهي موصوفة على أحد المواقع الطبية" بأنها توفر التوافق الأمثل للارتقاء العقلي والراحة الجسدية التامة".

## • هل هناك أية أفكار أو نصائح قبل أن نفترق؟

**إيفان**: "كان فيلم Superbad ناجحًا في نهاية الأمر، ولكن لا تسئ الفهم، فلقد ظل فاشلًا لعشر سنوات. وإذا قرأت المسودات الخمس الأولى، فستقول لنفسك: "هذا أسوأ ما قرأت في حياتي"".
سيث: "أخبرنا الناس مرارًا وتكرارًا: "لا أظن أن أحدًا سينتج هذا الفيلم"، ولكن لم يخطر ببالنا حتى أن نستمع لهم؛ حتى إنه لم يحدث حوار مفاده: "هل يجب علينا التوقف؟"، إننا لم نخض هذا الحوار حرفيًّا؛ الأمر كان كالآتي: "سحقًا لهؤلاء الأشخاص، لنقم بإعداد المسودة التالية"".

**إيفان**: "عند تخيل ستيفين كينج وهو يؤلف كتابه الأول ثم يقول: "لقد أصابتني الحيرة، سأصبح شيئًا آخر"، يدفع هذا المرء للاستمرار في المسير".

سيث: "ثق بنفسك ثقة عمياء".

# ٨ أساليب للتعامل مع الحاقدين

الحياة هي بمثابة رياضة احتكاكية، بالأخص على الإنترنت. فإذا كنت بصدد دخول الساحة، فالأنوف الدامية والسحجات هي المتوقع وجودها.

يمكن أن تتخذ ضربات الكوع والصدامات الجسدية أشكالًا كثيرة. إليك إحدى أوائل المراجعات التي نلتها على موقع أمازون لكتاب اعمل أربع ساعات فقط في الأسبوع ، حينما كنت لا أزال شابًّا مبتدئًا يشق طريقه عبر الإنترنت:

"عنوان هذا الكتاب خطأ. كان يجب أن يكون العنوان الفرعي "اهرب من ساعات العمل، أو عش في أي مكان، وانضم إلى الأغنياء

حديثًا، وكن أكبر مغفل في العالم". لا تشتروا هذا الكتاب، فالأرجح أنه سيستخدم أموالكم ليدخل موسوعة جينيس لخنق أكبر عدد من الهررة في دقيقة واحدة".

أهلًا بك في البلدة يا فتى؛ أتريد منديلًا؟

كان هذا عام ٢٠٠٧. لقد جمعت في العقد الأخير قدرًا من القواعد والمقولات التي تساعد على الإبقاء على سلامة عقلي وسمعتي بشكل كبير، إليك إياها:

#١ - لا يهم عدد من لا يفهمون الفكرة، المهم هو عدد من يفهمونها.

حتى إن كان هدفك هو فعل الخير لأكبر عدد من الناس، فكل ما عليك هو العثور على أول ١٠٠٠ معجب عنيد حقيقي، والاهتمام بهم، وتحفيزهم، فهؤلاء الأشخاص سيكونون أشد قوة تسويقية لديك، ثم ستتم بقية الأمور تلقائيًّا. أما الملايين أو المليارات من الأشخاص الذين لا يفهمون الفكرة فلا يهمون، ركز على القلة التي تفهمها، فهم رافعة أرخميدس الخاصة بك.

#٢ - سيجد ١٠٪ من الأشخاص طريقًا لجعل أي شيء شخصيًّا؛ توقع هذا الأمر وعامله بالرياضيات.

عندما تبني جمهورك، يمكن أن تتحول نسبة ١٠٪ هذه إلى رقم كبير؛ لذا أعد نفسك ذهنيًّا قبل نشر أي شيء قائلًا: "حسنًا، لديَّ ١٠٠٠ قارئ الآن، ما يعني أن ١٠٠ منهم سيردون باحتقار؛ ليس لأنني سيئ أو لأنهم سيئون، بل لأن الرياضيات هي هكذا". فإذا توقعت الأمر، سيؤدي هذا إلى عدم انخداعك بشدة. والأهم من هذا، افترض أن ١٪ من معجبيَّ شديدو الجنون، تمامًا كعموم الناس، وهو ما يساعدني على التعامل مع الأمور الأسوأ. وإذا افترضتَ (خطأً) أن الجميع سيتجاوبون معك بالابتسامات والمصافحات، ستتلقى الصفع، ثم سترد بتهور، وتضاعف الضرر. وأنت لست مُحصنًا من بلدة الجنون لمجرد أنك تغطي مسائل غير مسيئة. إليك تعليقًا حقيقيًّا وحرفيًّا تُرك على مدونتي: "إنك تظهر نموذجًا خطيرًا لمدمني المخدرات لأبنائنا؛ عار عليك؛ إنك شخص شرير نال الدنيا وخسر روحه". ثم استمر ليهددني بالمحاججة يوم الحساب. لقد صار تهديدًا يستحق إبلاغ مباحث إف بي آي! لم يكن هذا الرد على منشور بشأن ضرب صغار حيوانات الفقمة بالمضارب، فأنا لم أكتب عن هذا الأمر؛ بل كان ردًّا على تدوينة كتبتها للمساعدة على جمع التبرعات للفصول المدرسية ذات الاحتياجات الكبيرة في

الولايات المتحدة (مـــن خـــلال مـــوقع ( donorschoose.org والتـي ينقصـها التمويل اللازم للكتب والأقلام والأقلام الرصاص، إلخ. إذن فلتتوقع، ولا تتفاعل.

#٣ - إذا أصابك الشك، فافصل عنه الأكسجين.

إليك استجاباتي الثلاث الأساسية للانتقاد على الإنترنت:

• افصل عنه الأكسجين (تجاهله) - ٩٠٪

• سكب الوقود عليه (روج له) - ٨٪

• إلقاء النكات اللاذعة عند النعاس (ثم الندم على فعل ذلك) - ٢٪ لن أغطي الخيار الثالث، ولكن الخيارين الأولين يستحقان الشرح.
السبب وراء أنك ستود فصل الأكسجين عن ٩٠٪ من الانتقاد هو أن فعل غير ذلك سيمنح الحاقدين المزيد من الاستفادة مـن جوجـل.
بعبـارة أخـرى، إذا رددت علـى شـيء علانيـة - وهذا هو السيناريو الأسوأ، فإنك تضع ردًّا على موقع آخر له تقييم مرتفع وربطه بالنقاد - فإن جل ما تفعله هو إهداء من رددت عليه شعبية لروابطه في المواقع الأخرى، وزيارات متزايدة لموقعه، والإبقاء على ثبات تعليقه وشهرته.
ولقد توجب عليَّ في بعض الحالات عض لساني لشهور في كل مـرة بـانتظار شـيء (هـراء يسـبب الغـيظ بـإمكاني دحضـه بسـهولة) أن يسـقط مـن الصـفحة الأولـى أو حتـى الثانيـة لنتائج جوجل. والبقاء صامتًا أمر غاية في الصعوبة، كما أن التحلي بهذا القدر من ضبط النفس أمر شديد الأهمية؛ لذا فلتشاهد المشهد الذي يقال فيه: "اثبتوا! اثبتوا!" من فيلم القلب الشجاع.

ولكـن مـاذا عـن سـكب الـوقود علـى ٨٪ مـن السـلبيات؟ لـم سيفعل أي شخص هذا؟ أولًا، يجب أن ندرك أنه ليس كل النقـــاد "حاقـــدين"؛ ولننظـــر إلـى مثـال حـي. كتـب إيريـك كـــارجالوتو منشـــورًا بعنـــوان "هـل يتصـرف تيم فيريس بوضاعة؟"، ردًّا على مسابقة تصميم أقمتها، والتي تسببت فـي ردود أفعـال حـادة. أنـا لا أتفـق مـع كـل حججـه، ولكـن كانت لديه بعض النقاط الذي تمعن فيها جيدًا والتي شعرت بأنـها تسـهم فـي إقامـة نقـاش مثـير للاهتمـام؛ لـذا روجـت لمقالته. وبالنسبة لي، ففعل هذا الأمر في ٨٪ إلى ١٠٪ من الحالات يحقق أمرين: فهو يظهر أني منفتح على النقد، كما يظهر أني لا آخذ نفسي على محمل الجد أكثر من اللازم؛ وكلا الأمرين يميل إلى خفض عدد الحاقدين الحقيقيين الذين يظهرون فجأة.

#٤ - إذا رددت، فلا تبالغ في الاعتذار.

توجد أوقات تعتذر فيها إذا ما أخطأت أو تكلمت مبكرًا، ولكـن فـي أغلـب الأحيـان، الاعتـراف بـالرأي الآخـر هـو كـل المطلوب.

سـتبدد الصـيغة مـن "أتفـهم رأيـك" ٨٠٪ علـى الأقـل مـن الأشـخاص الـذين يبـدون حاقـدين أو يمكـن أن يصـبحوا كذلك، بل سيتغيرون بالكامل في بعض الأحيان ويصيرون من أقوى مؤيديك، لذا فلتعرض الحقائق وحسب أو تتمنى لهم حظًّا سعيدًا، ثم دعهم يتوصلوا إلى استنتاجاتهم. فأنا غالبًا ما أستخدم شيئًا يشبه هذه السطور: "شكرًا لك على تقييمك، فأنا دائمًا ما أسعى للتحسن. وفي خلال ذلك، آمل أن تجد ما تبحث عنه".

#٥ - لا يمكنك إقناع أحدهم بالعقل بالتخلي عن فكرة لم يكن يعتنقها بالعقل من الأساس.

#٦ - "إن محاولة جعل الجميع يحبونك هي دليل على الدونية؛ فإنك ستتجنب اتخاذ القرارات الصعبة، وستتجنب مواجهة الأشخاص الذين تجب مواجهتهم". ـــ كولين بويل

#٧ - "إذا أردت التحسن، فكن راضيًا عندما يظن الآخرون أنك أحمق وغبي". إبيكتاتوس

كان كاتو من روما القديمة - الذي اعتقد سينيكا أنه كان مثالًا للرزانة - يعتنق حكمة إبيكتاتوس بارتدائه أثوابًا أدكن من المعتاد وعدم ارتداء أي رداء فوقها. وكان يتوقع أن تتم السخرية منه، وقد كان. وقد فعل ذلك ليدرب نفسه على الخجل مما يستحق الخجل وحسب.
فلكي تفعل أي شيء مثير للاهتمام، يجب عليك التدرب على التعامل مع النقد - أو حتى الاستمتاع به. وإنني "أحرج" نفسي عن عمد وبشكل منتظم لأسباب سطحية، مثلما كان كاتو يفعل.

#٨ - "العيش الكريم هو أفضل انتقام". جورج هيربرت

خلال فترة صعبة منذ عدة سنوات، أرسل إليَّ نسيم طالب الشهير بكتابهThe Black Swanالحكمة التالية، والتي جاءت في الوقت الأمثل وصيغت بالشكل الأمثل: "الصـلابة هـي الاهتمـام بالقلـة المعجبـة بعملـك أكثـر مـن الاهتمـام بالحشـد الـذي يكرهـه (الفنـانون)؛ والضـعف هـو الاهتمام بالقلة التي تكره عملك أكثر من الحشد المعجب به (السياسيين)". فلتكن صلبًا.

# مارجريت تشو

## أحب سهولة استخدام كلمة "تبًّا"

مــــــــــــــارجريت تشــــــــــو (تويتــــــــــر,@MARGARETCHO ) MARGARETCHO.COM

شخصية متعددة الثقافات، وهي مؤدية فكاهية مشهورة عالميًّا، وممثلة، ومؤلفة، ومصممة أزياء، ومغنية ومؤلفة أغان، كما ظهرت على شاشة السينما وفي مسلسلات تليفزيونية مثل Sex and the City و . 30 Rockوفي عام ١٩٩٩، طاف عرضها المنفرد على مسرح برودواي بعنوان I"m the One that I Want البلاد وتحول إلى كتاب حقق أعلى المبيعات وإلى فيلم متميز يحمل الاسم نفسه، كما رُشح أول ألبوم لها لنيل جائزة جرامي لأفضل ألبوم كوميدي.

### كيفية التعامل مع المزعجين من خشبة المسرح

تشتهر مارجريت بإجادتها إيقاف المزعجين؛ وقد تعلمت الكثير من بولا بوندستون الأسطورية:

"حـاول بجـد أن تعـرف مـا يحـاولون قولـه... فـالأمر عمـيق، **واكتشاف لماذا اختار هذا الشخص مقاطعة أداءٍ دفع الجميع المال لمشاهدته، والجميع حاضرون من أجله وقرروا البقاء لمشاهدته، ولماذا أراد أحدهم التمرد ضده؟ فإن الفضول يعتريني بهذا الشأن** . وعادة ما أمنحه الكثير من الوقت؛ وتوجد إمكانية لصنع عرض كامل حول ذلك الشخص....

وبعد ذلك، أسأله عمن أتى معه، ثم أسأل الشخص المرافق لـه عـن [أشـياء مثـل]، "لِمَ هـو كـذلك؟ هـل هـو كـذلك طـوال الـوقت؟ أهـذا وضـع مختلـف؟". كمـا يمكنـك التحـدث إلـى الأشخاص الآخرين حوله، كمن يجلسون إلى جواره: "كيف كان هذا الشخص قبل العرض؟"، أو: "ماذا كان يقول؟ ما الذي أدى بنا إلى هذا؟".

**تيم فيريس**: هذه عبقرية محضة؛ فأحيانًا ما تكون الطريقة المثلـــى لصـــد مـن يـهاجمك أو هزيمتـه هـي بطـرح أسـئلة قصـيرة وإبقائـه يتكلـم. حتـى الأسـئلة البسـيطة مثـل: "لِمَ تقول هذا؟" أو "لِمَ تسأل؟". أو: "لم تقول شيئًا كهذا؟"، من شـأنها أن تـؤدي الغـرض.
وعلـى الإنتـرنت، أحيـانًا مـا أدع أشخاصًا مشهورين يردون على من يزعجونني بمقولات؛ فعلـى سـبيل المثـال إذا كـان أحـدهم منفعـلًا بشـأن شـيء سخيف على وسائل التواصل الاجتماعي، فإن أحد ردودي المفضلة، وبالأخص إذا كنت على وشك النوم، هي:

"أولئك الذين يشعرون بالإهانة بسهولة تجب إهانتهم بوتيرة أكبر".
ماي ويست

# أندرو زيميرن



أنـــــــــــدرو زيمـــــــيرن (تويتـــــــر, ANDREWZIMMERN@ )
ANDREWZIMMERN.COM

شخصية تليفزيونية حاصلة علـــى جـــائزة مؤســسة جــيمس بــيرد ثــلاث مــرات، وطــاه، وكـــــاتب، ومعلـــم. وبصـــفته المؤســـس والمنتـــج التنفيـــذي والمقدم لبرنامج Bizarre Foods على قناة ترافيل تشانل (بالإضافة إلى برامج Bizarre Foods with Andrew Zimmern و"Andrew Zimmern's Bizarre World وBizarre Foods America والبرنامج الجديد:Bizarre Foods: Delicious Destinations )، فلقد استكشف أندرو ثقافات فيما يزيد على ١٥٠ بلدًا، ناشرًا أساليب مؤثرة للتفكير بشأن الطعام وإعداده والتعايش معه؛ ولكن لم يسر الأمر بشكل جيد في كل الأحوال؛ فرغم أنه مقلع عن المخدرات الآن لما يزيـد علـى ٢٠ عـامًا، فـإن أنـدرو كـان ذات مـرة مـدمنًا علـى الهيروين ومشردًا، ولكنه بدل مسار حياته بمساعدة صديق في عيادة هازلدين في مينيسوتا.

الحيوان الرمزي: سلحفاة بحرية كبيرة السن وحكيمة

الشيء الأهم هو أن تكون على طبيعتك، لا أن تَتَقمَّص الممثل الداخلي لديك

تيم: "أنا أنظر إلى بعض الملاحظات التي دونتها بعد واحدة مـن "جلسـات العـلاج" الأولـى لنـا [لمسـاعدتي علـى الإعـداد لبرنامج تليفزيوني]... وكانت إحدى التوصيات هي أن أهم شـيء هـو أن تكـون علـى طبيعتـك، لا أن تتقمـص الممثـل الداخلي لديك، والجملة التي علقت في ذهني بالفعل هي كيفية أن "الحلقة الأولى تحدد كيف سيتوجب عليك أن تكون..."".

**أندرو**: "الحلقة الأولى هي اللحظة الأولى، فلا يمكنك التراجع عنها أبدًا... أعتقد أني أخبرتك بقصة الحلقة الأولى من الموسم الأول [من برنامج Bizarre Foods ]؛ لقد كانت هـذه الحلقـة هـي الـمُوَجِّه. وتوجـهت وقتـها إلـى أسـاداشـي، وهو مطعم في طوكيو؛ كما أنه مقهى، أحد تلك الأماكن حـــــيث يعقـــد رجـــال الأعمـــال الصـــفقات ثـــم يتنـــاولون المشـروبات... "إذا تنـاولت صـفراء الثعبـان، فسأتناولها أنـا أيضًا" ثم تكون الصفقة شبه تامة... كان يوجد جزء مني لـــديه جمـيع النكـات [مـن أجـل] السـخرية مـن أسـمائهم... [وبالطبع]، يمكن السخرية منها؛ وكانت هذه هي الطريقة السهلة، فالمرء يرى الناس يفعلون هذا طوال الوقت على التلفاز؛ ولكن صوتًا خافتًا في رأسي قال لي: "لا تفعل ذلك؛ لأنـك إن فعلـت فسـتضطر إلـى تـأليف هـذه النكـات طـوال الوقت، وستغدو شخصًا آخر غير نفسك...". وبصراحة، إن شـــخصيتي تحتـــرم الثقـــافات الأخـــرى. "لا تفعـل ذلـك، لا تستسلم للإغراء السريع والسهل والرخيص"، والذي نفعله دائـمًا، فـهو الطـريق الأسـهل؛ [لـذا]، كـان كـل مـا فعلـت هـو الوصول والتوجه ناحيتهم وإلقاء عبارة لطيفة ثم

الدخول مــن البــاب. والفائــدة مــن هــذه القصــة هــي: لــم يكــن علـيَّ السـخرية مــن هــؤلاء النـاس، أو مـن طعامـهم، أو أسـمائهم. ولقــد اتضــح أن هــذا كــان أفضـل قـرار اتخـذته؛ لأن النـاس يتحدثون عن الاحترام الذي أكنه للآخرين من العاملين في البرنامج، وهو ما يسعدني، كما أعتقد أنه أمر مهم لنا جميعًا عندما نكون على سفر، [بالإضافة إلى] **أن التصرف على طبيعتك لا يستلزم جهدًا كبيرًا** ".

**• إذا كنت ستختار ثلاثة أعشاب أو توابل لتطهو بها في العام القادم فماذا تكون؟**

“عالم الأعشاب والتوابل رائع، ولكن قبل هذا، توجد بعض الأساسيات التي أفضل امتلاكها في مطبخي أو جزيرتي الرملية: الفلفل الحار، والكراث الأندلسي والليمون ... بالطبع يمكنني اختيار الكمون أو الكزبرة أو أشياء مثلهما، ولكن لــهذه الأشـياء اسـتخدامات محـدودة؛ فبواسـطة اللـيمون والفلفل الحار والكراث الأندلسـي أو الثوم، يمكنني فعل أي شـيء؛ كمـا بـإمكاني إعـداد أشـياء متنوعـة لا نـهائية بـها...
يمكن أن يستخدم الملح كحامض، والليمون حامض بالفعل [ **تيم فيريس** : وبناء عليه، فبعض الطهاة يقولون: "أنا أستخدم الليمون كما يستخدم الآخرون الملح".]، كما توجد كميـات هائلـة مـن الحمـض فـي النبـاتات الثوميـة، وتوجـد كميات هائلة من الحمض في الفلفل الحار. من الواضح إذن سبب كون هذه الأشياء مُغيرة للطعام، ومعدلة له، ومكونات ملـــهمة للأســـاليب عنـــد اســـتخدامها. وهـــي متعـــددة الاسـتخدامات فـي المطبـخ عـن الريحـان أو الزعتـر أو مـا شابه".

العثور على الوصفة الصحيحة للمطبخ أو للحياة: ابحث عن التفاصيل والمجربين

"[إذا] ولجت الإنترنت، فستجد ٢٠ وصفة لصنع كعكة باوند كيك، ولكني أختار الوصفة التي بها تفاصيل حجم الوعاء بالسنتيمترات؛ لأنه إذا كان أحد يقدم وصفًا بهذا المستوى مـن التفصـيل، فسـوف تعلـم أنـه جـرب الأمـر.
أمـا الشـخص الـــذي يكتـــب الوصـــفة ويقـــول: "ادهـــن وعـــاء الكعكـــة بالزيت" [بدون تحديد حجمه]، فإنك تعلم أنه لم يصنعها؛ وهذا يكشف فورًا عن وجود خطأ".

**• ما الاستثمار الأفضل أو الأكثر قيمة الذي قمت به؟**

“أفضل ما فعلت، إضافة إلى إقلاعي عن المخدرات منذ ٢٥ عـامًا، هـو التخلـي عـن مـهنتي فـي المطعـم عـام ٢٠٠٢، وبـيع أســهمي فـي مطعمـي،

والعمـل مجـانًا فـي محطـة إذاعيـة ومجلة ومحطة تلفاز سعيًا لنيل حصتي من المعرفة بشأن الإعـــلام؛ فلقـــد أردت إطـــلاق منتـــج لـــه منصـــة عريضـــة، ومحاولـة إحـداث فـارق فـي العـالم، ولكـن لـم يكـن بـإمكاني فعـل هـذا دون أن أصـبح متـدربًا وأنـا فـي سـن الأربعـين، متعلمًا كل ما أحتاج إليه، ومعيدًا ضبط مسيرتي المهنية".

## راين ويلسون

### التهكم مرض يسلب الناس هبة الحياة



يشـــــتهر رايـــــن ويلســـــون (فيســـــبوك/إنستجرام/تويتر (@RAINNWILSON, SOULPANCAKE.COM

بـأداء دور دوايت شروت في مسلسل The Office التليفزيوني لقناة إن بي سي والحائز على جائزة إيمي. كما أنه مثل في فيلم Super وفيلمCooties وفيلم Juno وفيلم Monsters vs. Aliens وفيلم The Rocker بالإضافة إلى أفلام أخرى. ولقد شارك في تأسيس شركة سول بانكيك، وهي شركة إعلامية تسـعى إلـى الإجابـة عـن الأسـئلة الكبـرى للحيـاة، وهـو أحـد أعضـــاء مجلـــس الإدارة لمؤسـسة مونـا وشـريك مؤسـس لمنظمـة ليـدي هـايتي، وهـي مبـادرة تعليميـة فـي المنـاطق الريفيـــــة بـــهايتي تـــهدف إلـــى دعـــم الإنـــاث الصـــغيرات والمعرضات للمخاطر عن طريق الفنون، كما أنه مؤلف كتابThe Bassoon King

الحيوان الرمزي: حيوان الكسلان

خلف الكواليس

بالنسبة لأولئك الذين يودون ركلي في وجهي، لقد وفر راين عليكم عناء هذا؛ ابحثوا عن"Rainn Wilson kicking Tim Ferriss in the face" ، فالقصة طويلة.

**• ما النصيحة التي تسديها لنفسك لو كنت في الثلاثين من العمر؟**

“في سن الثلاثين، كنت ممثل مسرح نهمًا، متنقلًا هنا وهناك في محاولة للحصول على أدوار للتمثيل، وأجني بالكاد ١٧ ألف دولار في العام من التمثيل على المسرح؛ كما شغلت بعض الوظائف الجانبية. لقد كنت "رجلًا معه شاحنة صغيرة" -فكانت لديَّ شركة متنقلة.
وأعتقد أن ما كنت أحدِّث نفسي به هو: "يجب أن تؤمن بقدراتك". يجب أن تؤمن بأن قدراتك أكبر مما تتخيل. وبالنسبة لي، فهذا أشبه بسؤال مهم؛ فلقد منحنا الله المواهب والملكات العقلية، ودورنا هو استكشافها وتنميتها لأقصى حد ممكن واستخدامها لتقديم الفائدة القصوى للعالم. ولقد كنت أتمتع بقدرات أكبر مما كنت أعتقد في سن الثلاثين؛ فكنت أقول لنفسي: "حسنًا، يمكنني الحصول على بعض أدوار التمثيل وربما يمكنني الظهور كضيف في مسلسل Law and Order وجني بعض المال لأتدبر أموري كممثل، حتى لا أضطر لقيادة هذه الشاحنة المتحركة اللعينة". كانت هذه حدود مخيلتي بالنسبة لي؛ لذا كنت سأقول لنفسي: "آمن بنفسك بشكل أشد، فأنت أكبر من هذا، واطمح للمزيد" ".

الوصول إلى "الطبيعي"

كان التالي مريحًا عند سماعه من راين، حيث إنني كثيرًا ما أشعر بالمثل:

"أنا أهيم بخيالاتي كثيرًا، وهذا سيئ إلى حد ما... لذا توجد بعض الأدوات التي عليَّ استخدامها للتعامل مع الأمر. لقد تعلمت خلال حياتي أنه توجد بعض الأشياء التي يمكنني فعلها للبقاء خارج رأسي والعودة إلى طبيعتي. أنا لا أتحدث عن التحول إلى شخص شديد الفاعلية؛ فلكي أكون طبيعيًّا، يجب عليَّ التأمل، وممارسة بعض التدريبات الرياضية . وإذا أمكنني التركيز على الطبيعة، فهذا رائع؛ وإذا أمكنني لعب التنس، فهذا أفضل، وكذلك الحال بالنسبة للتمثيل؛ فالتمثيل والتدرب وتأدية أدوار الشخصيات هي الأمور التي تخرجني من أفكاري وتبعدني عن تحليل كل شيء سيئ يظهر ويدعني في حال بائسة، وتمنعني

من اتخاذي قرارات سيئة".



كمـــا يُعتقـــد أن أوســكار وايلــد قــال: "تمســك بشـخصيتك، فالشخصيات الأخرى لها أصحابها":

"حصلت على دور في مسرحية في برودواي عندما كنت في سن ٢٩ أو ٣٠؛ وقد كانت أول مسرحية لي في برودواي، وفشلت، لقد أخفقت.
فمرة أخرى، كنت أهيم في خيالاتي بشدة. كنت عالقًا، ومشلولًا، وجامدًا. لم يكن باستطاعتي الخروج من هذه الحال، وحاولت مرارًا، ولكني كنت سيئًا في الدور".

ولكــن بعـد انتـهائي مـن هـذا العـرض قلـت لنفسـي: "أتعلـم؟ سحقًا لهذا. لن أفعل ذلك مرة أخرى إطلاقًا... فلا يمكنني الاستمرار. الحياة قصيرة، وأنا في حال بائسة، ويجب عليَّ أن أكون نفسي كممثل. ويجب عليَّ أن أستحضر حقيقتي كإنســان فــي تمثـيلي. أنـا غـير اعتيـادي وغـريب. أنـا غـريب الأطوار، أنا أشتري ملابسي من متجر الملابس المستعملة، وهذه هي طبيعتي، وهكذا يجب أن أكون". لقد غيرني هذا كممثل وكفنان... ولم أكن لأحقق النجاح الذي حققته في لــوس أنجلـوس وعلـى التلفـاز وفـي الأفـلام مـن خـلال أداء أدوار شخصيات غريبة ما لم أمر بتلك المحنة البشعة جدًّا".

**• أي أفكار نهائية؟**
"لا أريد أن أبدو كمغرور طموح، ولكني سأطلب من الناس أن يبحثــوا بعمــق أكبــر. يمكننــا جعــل العــالم مكــانًا أفضــل، ويمكننـــا طلـــب المزيـــد مــن أنفســنا، ويمكننــا فعــل المزيــد للآخرين. أعتقد أن حياتنا رحلة... لذا احفر بعمق في أثناء رحلتك وسيستفيد العالم من هذا".

## نافال رافيكانت

الحيلة الأهم لتحقيق السعادة هي إدراك أن السعادة اختيار تتخذه ومهارة تكتسبها؛ فأنت تختار أن تكون سعيدًا، ثم تعمل بناءً على هذا؛ فالأمر أشبه ببناء العضلات



## نافال رافيكانت (تويتر@NAVAL, STARTUPBOY.COM)

هو المدير التنفيذي والمؤسس المساعد لموقع AngelList ، كمـــا شـــارك مـــن قبــل فــي تأســيس شــركتي Vast.com و Epinions ، وهي التي طرحت أسهمها للاكتتاب العام كجزء من شركة Shopping.com . إنه مستثمر منقذ نشط وقد استثمر فيما يزيد على ١٠٠ شركة، من بينها شركات حققت نجـــاحًا مبـــهرًا. وتتضــمن صــفقاته تويتــرن وأوبــر، ويــامر، وبوست مايتس، وويش، وثامبتاك، وأوبن دي إن إس.
ومن المحتمل أنه أكثر شخص أتصل به لطلب النصائح بشأن الشركات الناشئة.

الحيوان الرمزي: البومة

### بداية القصة

• تربى نافال فقيرًا بين عائلة مهاجرة: "أتينا إلى هذا البلد [من الهند] عندما كنت أبلغ من العمر ٩ أعوام، وكان أخي يبلغ ١١ عامًا، ولم يكن لدينا الكثير؛ وربتنا أمي وحدها في شقة صغيرة. وقد كانت تعمل في وظيفة متواضعة بالنهار وتـذهب للمدرسـة بـالليل، لـذا كنـا طفلـين بـلا رقابـة... كنـت أقضي فترات كثيرة في فترة النمو مشاهدًا أسلوب الحياة الأمريكي النموذجي، لكن من الجانب الآخر لزجاج النافذة، بينما أنفي يضغط على الزجاج وأقول: "أريد هذا أيضًا، أريد هذا لنفسي ولأبنائي"، كبرت ولديَّ منظور شديد الكآبة نحو العالم في الجزء الفقير من المدينة...".

• أظـــــن أن اســـــم نـــافال يعنـــي "رجـــلًا جـــديدًا" باللغـــة السنسكريتية، وابنه اسمه "نيو (Neo)" والذي يعني "جديدًا" باللغة اليونانية، كما أنه إعادة ترتيب لرقم واحد) (One) كما أشار لي نافال)، وبالطبع، تم تناول

الاسم في فيلم. The Matrix

• منذ عدة أعوام، تقابلت أنا ونافال للمرة الأولى لأنه رآني أتحدث إلى خطيبته آنذاك (والتي لم أكن أعرفها) في مقهى في سان فرانسيسكو؛ لذا أتى إليَّ على مهل متجهم الوجه ثم قدم نفسه.

• كـــــان أخــــوه كمـــال هـــو مـــن أقنعنـــي بـــ"ترك" الاســتثمار التكنولوجي المبكر.

ناجحون وسعداء -جماعتان مختلفتان؟

"إذا أردت النجاح، فأحط نفسك بأشخاص أنجح منك؛ ولكن إذا أردت السعادة، فأحط نفسك بأشخاص أقل نجاحًا منك".

التعامل مع النزاع

" **القاعدة الأولى للتعامل مع النزاع هي عدم مصاحبة أشخاص يدخلون نزاعات باستمرار**... كل القيمة من الحياة، بما في ذلك العلاقات، تأتي من الفائدة المركبة؛ فالأشخاص الذين يتنازعون مع الآخرين بانتظام سيتنازعون معك في نهاية المطاف؛ لذلك أنا لا أهتم بأي شيء غير مستقر أو يصعب الحفاظ عليه، بما في ذلك العلاقات".

الخيارات الثلاثة التي لديك في الحياة

"في أي موقف في الحياة، يكون لديك ثلاثة خيارات - دائمًا ما يكون لديك هذه الخيارات الثلاثة: إما أن تغير الأمر، أو تتقبله، أو تتركه.
وما لا يُعد خيارًا جيدًا هو البقاء متمنيًا لو كـان بـإمكانك تغـيير الأمـر ولكنـك لا تغـيره، ومتمنـيًا تركـه ولكنـك لا تتركـه، وكـذلك لا تتقبلـه.
وإن هـذا الصـراع، هـذا التنـافر، هـو المسـئول عـن أغلـب بؤسـنا، والعبـارة التـي مـن المرجح أن أستخدمها وأرددها لنفسي في رأسي هي كلمة واحدة: تقبل ".

نظرية القرود الخمسة

"توجـد نظريـة أدعوهـا "نظريـة القـرود الخمسـة"؛ ففـي علـم الحيوان، يمكنك التنبؤ بالحالة المزاجية وأنماط السلوك لأي قرد من خلال ملاحظة أي

خمسة قرود يمضي الوقت معها أكثر من غيرها. لذلك اختر قرودك الخمسة بعناية".

دروس من الفيزياء والعصابة الروسية

"تعلمت [أهمية الصدق] من موضعين مختلفين: أحدهما، أنه كان أنه عندما كبرت، أردت أن أصبح فيزيائيًّا، كما كنت معجبًا بريتشارد فينمان، وقد قرأت كل أعماله التي تمكنت من الحصول عليها، سواء تقنية أو غير تقنية، وقد كان يقول: "يجب ألا تخدع نفسك أبدًا، فأنت أسهل شخص يمكنك خداعه".

"إذن فالأساس الفيزيائي مهم للغاية لأن في الفيزياء، يجب أن تقول الحقيقة؛ فأنت لا تساوم أو تتفاوض مع الآخرين، كما أنك لا تحاول إرضاءهم، فإذا كانت معادلتك خطأ، فلن تنجح؛ فالحقيقة لا تتحدد من خلال الإجماع أو الشعبية -بل في المعتاد تكون على النقيض تمامًا؛ لذا أعتقد أن الخلفية العلمية مهمة. أما الموضع الثاني فهو نشأتي بين أطفال غير متقيدين بنظام في نيويورك، والذين كان بعضهم أعضاء في العصابة الروسية بالفعل. ولقد شاهدت بالمصادفة أحد هؤلاء الأطفال يهدد آخر بالقتل.

لذا هرب الضحية المفترضة واختبأ، ثم في النهاية، سمح للمعتدي بالدخول لمنزله بعدما وعده المعتدي قائلًا: "لا، لن أقتلك". كان الصدق فضيلة قوية بينهم لدرجة أنه حتى حينما كانوا على استعداد لقتل بعضهم، كانوا يثقون بكلمة من بعضهم. كان الصدق فوق كل شيء، ورغم أن هذا كان صدقًا في سياق العصابات، فإنني أدركت أهميته في العلاقات".

الصدق كقيمة جوهرية أساسية

إليك قصة قصيرة بغرض الفكاهة، ولتتذكر أن كلًّا منا يعيش بسعادة في سان فرانسيسكو.

تيم: "إنك لا تتردد أبدًا بشأن قول ما في عقلك. ولقد أدركت كيف يمكن لهذا الأمر أن يساء فهمه من قبل أشخاص معتادين على "الهمهمات" المهذبة والنقاشات التي تتخللها الإيماءات بالرؤوس. وأذكر ذات مرة عندما كنت أنا وأنت مدعوين إلى عشاء، وكان هناك الكثير من

الناس الذين لم يكن كل منا قد قابلهم من قبل، وقد كنت تقف مع مجموعة تتحدث بشأن المشروبات ثم أتيتُ مرتديًا ذلك الزي شديد الغرابة، كنت أرتدي ذلك القميص ذا الأكمام الطويلة واللون الفيروزي، والذي لم أرتده من قبل؛ لا أعلم إذا كنت تتذكر هذا".

**نافال**: "أنا لا أتذكر".

تيم: "كنت أرتدي سروال جينز، وذلك الحذاء البني الرسمي الذي بدا كأنه حذاء للعب البولينج؛ فنظرت إليَّ وابتسمت ثم سألتني قائلًا: "لم ترتدي ملابس كمصرفي غريب الأطوار؟"، حينها بدأت تلك المرأة التي لا تعرف أيًّا منا في الدفاع عني، وكان لسان حالي: "يا إلهي! ها نحن أولاء بدأنا...""".
**نافال**: "الصدق قيمة جوهرية أساسية".

تيم: "في الواقع، أتفق معك".

دفعه الحرج إلى تأسيس شركته الأولى

"كنت أعمل لدى شركة تقنية اسمها آت هوم نيتوورك، وقلت للجميع حولي - رئيسي وزملائي وأصدقائي - "يؤسس جميع الأشخاص شركات في وادي السيليكون، ويبدو أنهم قادرون على هذا؛ لذا سأقوم بتأسيس شركة، وأنا هنا بشكل مؤقت فقط، لكنني رائد أعمال". قلت هذا للجميع، ولكنني لم أعنِ خداع نفسي بالأمر فعليًّا؛ فلم يكن الأمر مدروسًا أو محسوبًا.

لقد كنت أنفس عن نفسي وحسب، وأتحدث بصوت عال، وأتحلى بصراحة مفرطة؛ ولكنني لم [أؤسس شركة] في الواقع. كان هذا في عام ١٩٩٦، حين كان افتراض تأسيس شركة أمرًا مخيفًا وصعبًا بشكل مضاعف. وبالتأكيد، بدأ الجميع في القدوم إليَّ وقول: "ماذا تفعل هنا؟ ظننت أنك سترحل لتؤسس شركتك؟" أو "يا للعجب، أنت ما زلت هنا! لقد مضى على ما قلته فترة طويلة". لذا دفعني الحرج حرفيًّا إلى تأسيس شركتي الخاصة.

استخدم هذا الأسلوب عمدًا

"أخبر أصدقاءك بأنك شخص سعيد، وبالتالي ستكون مجبرًا

علـــى التـــوافق مـــع هـــذا. ســـتتحلى بنزعـــة ثابتـــة، وسـيتوجب عليك العيش وفقًا له، فأصدقاؤك سيتوقعون منك أن تكون شخصًا سعيدًا".

٩٠٪ خوف، ١٠٪ رغبة

"أجـد أن ٩٠٪ مـن الأفكـار التـي تـراودني تكـون مبنيـة علـى الخوف؛ ونسبة الـ١٠٪ المتبقية تكون على الأرجح مبنية على الرغبة.
وكنت قد قرأت تعريفًا رائعًا يقول: "البصيرة هي المسافة بين أفكارك"، أي أن البصيرة ليست ما تناله بعد ٣٠ عـامًا مـن الجلـوس مـنزويًا علـى قمـة جبـل، بـل إنـها شـيء يمكنك نيله لحظة بلحظة، ويمكنك التحلي بنسبة معينة من البصيرة في كل يوم".

**• أفضل صفقة شراء لنافال بتكلفة ١٠٠ دولار أو أقل؟**

"مشواة تيبانياكي. إنها مشواة صغيرة توضع على طاولة [ابحث عن Presto 22-inch electric griddl e]. وقد تعلمت بشأن الطعام أن نضارته وجودته عند الخروج من المشواة إلى فمك أهم بكثير مما تفعله به. على سبيل المثال، إننا نضـيف الكثـير مـن الصـلصة فـي أغلـب وصـفات الطعـام أو نضـيف الزبـد أو نبـالغ فـي إعـداده ومعالجتـه لأنـه سـيوضع تحت مصباح حراري لمدة ١٠ دقائق".

**• ماذا ستضع على لوحة إعلانات؟**

"لا أدري إذا كـانت لـديَّ رسـائل أرسـلها للعـالم، ولكـن توجـد رسـائل أود إرسـالها لنفسـي طـوال الـوقت. إحـدى الرسـائل التي علقت في ذهني عندما اكتشفت هذا الأمر هي: "الرغبة هي عقد تبرمه مع نفسك بألا تكون سعيدًا إلى أن تحصل على ما ترغب فيه" . لا أعتقد أن كثيرًا منا يدركون الأمر بهذا الشكل؛ ففي اعتقادي أننا نشرع في الرغبة في أشياء طوال اليوم، ثم نتساءل عن سبب تعاستنا؛ ولذا أود أن أظل منتبهًا لهذا الأمر لأنه حينها سيمكنني اختيار رغباتي بحذر شديد؛ فأنا أحاول ألا تكون لديَّ أكثر من رغبة كبيرة واحدة في حياتي طوال الوقت، كما أقر أن هذا الأمر هو محور معاناتي؛ فأنا أدرك أن هذا هو الموضع الذي اخترت فيه أن أكون تعيسًا، وأعتقد أن هذا أمر مهم".

**تيم فيريس**: واجه نافال للمرة الأولى شكلًا مختلفًا من المنصوص عليه بالخط العريض أعلاه في مدونة انقرضت الآن اسمها Delusion Damage.

توجد تاليًا إجابة نافال عن سؤال: "هل توجد أي مقولات تعيش وفقًا لها أو تفكر فيها كثيرًا؟"، وهي كنز، فلتستغرق الوقت اللازم لتستوعبها.

"هذه ليست كلها مقولات على لسان آخرين، بل إن كثيرًا منها هي حكم توصلت إليها بنفسي".

• أثبت حضورك فوق الجميع.

• الرغبة معاناة (رجل حكيم).

• الغضب قطعة فحم مشتعلة تقبض عليها بيدك بينما تنتظر رميها نحو شخص آخر (رجل حكيم).

• إذا لم تستطع تخيل نفسك تعمل مع أحدهم مدى الحياة، فلا تعمل معه ليوم واحد.

• القراءة (التعلم) هي المهارة العليا المطلقة التي يمكن مبادلتها بأي شيء آخر.

• جميع الفوائد الحقيقية في الحياة تكون نتاج الفائدة المركبة.

• فلتكسب عيشك بعقلك، لا بوقتك.

• ٩٩٪ من كل الجهد يضيع هباء.

• الصدق في كل الأوقات؛ إنه يكاد يكون من الممكن التحلي بالصدق والإيجابية دائمًا.

• امدح في السر، وانتقد علانية (وارن بافيت).

• الحقيقة شيء ذو قدرات تنبؤية.

• راقب كل فكرة (واسأل نفسك دائمًا: "لِمَ تراودني هذه الفكرة؟").

• العظمة نتاج المعاناة.

• الحب يُمنح، ولا يتم تلقيه.
• البصيرة هي المساحة بين أفكارك (إيكهارت تول).

• الرياضيات لغة الطبيعة.

• يجب على كل لحظة أن تكون مكتملة في حد ذاتها.

## من تغريدات نافال الجيدة

"ما تختار العمل عليه ومن تختار العمل معه أهم بكثير من الجهد الذي تبذله في العمل".

"التعلـم المجـاني وافـر فـي كـل مكـان علـى الإنتـرنت؛ لكـن الرغبة في التعلم هي النادرة".

"إذا أكلـــت واســـتثمرت وفكـــرت بمـا يتفـق مـع مـا تؤيـده "الأخبـار"، فستنتهي بـك الحـال إلـى إفـلاس غـذائي ومـالي وأخلاقي".

"إننـا نـهدر أوقـاتنا فـي التفكـير قصـير الأمـد والأعمـال غـير المجدية. يمضي وارن بافيت عامًا في اتخاذ القرار ويومًا في الفعل، ويستمر أثر الفعل لعقود".

"الأسـلحة ليسـت شـيئًا جـديدًا، والعنـف لـيس شـيئًا جـديدًا، لكــن الكـاميرات المتصـلة بعضـها ببعـض هـي شـيء جـديد، وهذا يغير كل شـيء".

"إنك تتلقى راتبًا لتكون أول من يصل إلى الصواب، ولكي تكون الأول، ولا يمكنك انتظار الإجماع".

"الشـيء الـذي لا أنفـك أتعلمـه فـي الحيـاة هـو: "لا يوجـد راشـــدون"؛ فـالجميع يتظـاهر بـالأمر بينمـا يمضـون فـي طريقهم. فلتكتشف الأمر وتفعله".

"العقل المنشغل يسرع مرور الوقت الشخصي".

## قرود على صخرة دوارة

يقول نافال بشأن توقف بحثه عن الحياة الأبدية: "إذا درسـت ولـو قـدرًا زهيـدًا مـن العلـم، فستدرك أننـا، مـن الناحية العملية، لا شـيء.
إننا في الأساس قرود تعيش على صخرة صغيرة تدور حول نجم خلفي في مجرة هائلة تقع بدورها في كون مهول وعملاق، والذي يمكن أن يكون جزءًا من مجموعة هائلة متعددة الأكوان.

وهذا الكون ظل موجودًا لقرابة ١٠ مليارات من السنين أو أكثـــر، وسـيظل مـوجودًا لعشـرات المليـارات الأخـرى؛ إذن فوجودك ووجودي متناهيان في الصغر. الأمر أشبه بحشرة سراج الليل ومضت مرة واحدة ليلًا؛ فلا شيء نفعله يبقى؛ وفـي النـهاية سـتختفي أنـت وأعمـالك وأطفـالك وأفكـارك، وهذا الكوكب سيختفي والشمس... كل شيء سيختفي.

توجد حضارات كاملة لا نتذكرها الآن إلا بكلمة أو كلمتين مثـــــل "الحضـــــارة السـ ـــومرية" أو "المـــايا". هـــل تعـــرف أي سومريين أو أي أحد من حضارة المايا؟ هل تكن لأي منهم الوقار أو الاحترام؟ هل تمكنوا من العيش لمدة أطول من دورة حياتهم الطبيعية بشكل ما؟ لا.

إذا لم تكن قد انتبهت إلى هذه الحقيقة من قبل، فإنه ينبغي عليـك إذن أن [تـدرك] علـى الأقـل أن هـذه الحيـاة قصـيرة وثمينة، وأنه من المهم ألا تمضيها في التعاسة. لا يوجد عذر لتمضية أغلب حياتك في بؤس، فأنت لديك ٧٠ عامًا فقط من ٥٠ مليار عام أو أيًّا كانت المدة التي سيبقى فيها الكون".

جلين بيك

(فيســبوك/تويترGLENNBECK, GLENNBECK.COM @ )

وصــــل جلــــين بيــك إلـــــى القـــــاع عنـــدما كـــان مـــدمنًا الكحوليات في الثلاثينات من عمره، ثم أعاد بدء حياته. وبالانتقال إلى عام ٢٠١٤، وضعت مجلة فوربس اسمه في قائمتها السنوية لأكثر ١٠٠ شخصية مشهورة نفوذًا وقدرت إيراداته بـ ٩٠ مليون دولار لذلك العام. وقد وضعه هذا في صـــــدارة أشـــخاص مثـــل مـــارك بورنـــيت وجـــيمي فـــالون وليوناردو دي كابريو وويل سميث. تستقبل منصات جلين - التـي تتضـمن الإذاعـة والتلفـاز والوسـائل الرقميـة (مـوقع) TheBlaze.com ، والنشر، وما إلى ذلك - ما بين ٣٠ إلى ٥٠ مليون زائر مميز في الشهر.

الغرض من مدونتي الصوتية هو إخراج الناس من منطقة راحتهم وإجبارهم على التشكيك في الافتراضات، ودائمًا ما أدعـو مفكـرين متعارضـين يختلفـون مـع بعضـهم. وقـد كـان هذا اللقاء بدافع الشكر عن جلسة ساونا في ساعة متأخرة مـن الليـل مـع صـديق قـديم، وهـو متخـرج جـامعي مختلـط العرق وذو بشرة بنية، وهو يتبنى الليبرالية بكل ما تعنيه الكلمـة مـن معنـى. ولقـد سـألته بشـكل عشـوائي قـائلًا: "إذا أمكنـــك اختيـــار شـــخص واحـــد أســـتضيفه فـــي مـــدونتي الصوتية، فمن سيكون؟"، فرد عليَّ بلا تردد قائلًا: "جلين بيك؛ فإن قصته مذهلة ". وقد كانت كذلك بالفعل....

أهم درس تعلمه جلين في الإذاعة

"إذا كنت سأختار درسًا، فإن أفضل ما تعلمته، قد تعلمته عن طريق الخطأ: اتصل أحدهم [بالبرنامج الإذاعي في أوائل أيامـه] وقـال: "يـا جلـين بيـك، إنـك رجـل مثـالي، وكـأنك لـم ترتكب أي خطأ. إنك ببساطة لا تستطيع تقبل أي نقص في أي أحد". وهنا توقفت لمدة قصيرة، والغرفة كلها صارت هادئة تمامًا؛ ثم قلت: "أتعلم؟ دعني أخبرك بشيء؛ ليست لديك أدنى فكرة عمن أكون حتى، أو عن الأشياء السيئة التـي ارتكبتـها. دعنـي أخبـرك مـن أنـا". ثـم أمضـيت الـدقائق الخمس عشرة التالية متحدثًا بصراحة تامة وعارضًا من أنا؛ مظهرًا الأسوأ، بدون اعتذارات أو أي شيء. ثم قلت: "أتظن أنـك تعلـم؟ لقـد كنـت أكـذب عليـك، هـذه هـي حقـيقتي". ثـم أطفـأت المـيكروفون ونظرت إلـى أصـغر منتـج علـى السـلم والذي كان متدربًا آنذاك، ولكنه منتجي التنفيذي الآن وقلت لـه: "فلتسـجل هـذا التـاريخ أن الـيوم هـو الـيوم الـذي أنـهى جلين بيك مسيرته المهنية".

ولكــن العكــس هــو مـا حـدث، لقـد نشـأت فـي عـالم كـان كـل شـــيء

فيــه مصـطنعًا، وكـل شـيء مكتـوبًا ومـؤقتًا ويتـم إخراجه على النحو الأمثل. وأدركت ذلك اليوم أن الناس يتوقون إلى شيء صادق، وأنهم سيتقبلونك، بعيوبك وكل شيء، إذا كانت هذه هي حقيقتك.
ولكن بمجرد أن تبدأ في الكذب عليهم، يفقدون الاهتمام. إننا متشابهون؛ لذا فأفضل نصيحة تعلمتها كانت عن طريق الخطأ، وهي: كن على استعداد للفشل أو النجاح وفقًا لحقيقتك؛ ولا تحاول أن تكون أي شيء آخر ؛ فطبيعتك جيدة بما يكفي بالنسبة لأي كان ما تفعله".

الصلاح لا يعني التطرف

يحكي جلين عما تعلمه من سيدة مسنة أعطت مواطنًا من بلـد معـادٍ لبلادهـا - عنـدما كـانت تبلـغ ١٦ عـامًا - وعـاء مـن الحسـاء؛ وكان هذا الفعل يقتضي الحكم عليها بالإعدام في ذلك الوقت، وتم إرسالها إلى معسكر أوشفيتز للاعتقال:

"قالت لي: "يا جلين، **تذكر، الصالحون لم يصيروا كذلك فجأة، بل إنهم رفضوا القفز من فوق الجرف مع الآخرين** "؛ وهـذا هـو جـل مـا علينـا فعلـه: معرفـة مـا هـي مبـادئنا - لا مصالحنا - اليوم؛ وبينما يقفز العالم من فوق الجرف، لن أغـيـر مبـادئي؛ وسـأعامل البشـر، سـواء كـانوا مثلـي أو يختلفـون أو يعتنقـون ديـانتي أو غيرهـا، بمقتضـى الحـب والاحترام".

عن حوار فارق مع البروفيسور واين مييكس من جامعة ييل

في أوائل الثلاثينات من عمره، أمضى جلين فصلًا دراسيًّا في جامعة ييل كمتخصص في علم التوحيد، ولكنه شعر بأنه ليس في المكان المناسب:

"مد [واين] يده عبر الطاولة، وأمسك يدي وقال: "استمع إليَّ للحظـة، هـل هـذا ممكـن؟ أنـت تـدرك أنـك تنتمـي إلـى هـذا المكان، أليس كذلك؟ أنت جيد هنا". هذا الإثبات، على قدر ما يبدو أحمق، فتح العالم أمامي؛ لأنها كانت المرة الأولى التي يقول لي فيها أحدهم: "أنت ذكي بما يكفي، يمكنك النجاح"... ولقد غيَّر هذا عالمي؛ أتمنى لو لم يفعل، بشكل أو بآخر؛ وأتمنى لو لم تعن هذه الكلمات الكثير بالنسبة لي. ولكنني تعلمت من هذا، في منصبي الآن، أن أقول كلمات كـهذه للآخـرين؛ لأن بنـا شـيئًا يجعلنـا نشـعر بـأننا لسـنا علـى القدر الكافي من الكفاءة، وأننا لسنا على القدر الكافي من الذكاء".

مقولة جلين المرشدة

"تشكك في كل شيء حتى في الأشياء الخارقة؛ لأنها إذا كانت حقيقية، فيجب أن تثبت بالمنطق، لا بالخوف منها".

ــــ توماس جيفرسون

## تارا براك

يقول أحد الحكماء إنه لا يوجد سوى سؤال واحد جيد، وهو: "ما الذي لا أود الشعور به؟



تارا براك (فيسبوكTARABRACH, TARABRACH.COM )

طبيبة في علم النفس السريري، وهي من المعلمين البارزين لتعاليم التأمل في العالم الغربي، وهي من أسس منظمة إنسايت ميديتيشن كوميونيتي أوف واشنطن في مدينة واشنطن، ويتم تنزيل محاضراتها مئات وآلاف المرات كل شهر من موقع. TARABRACH.COM

تعرفت للمرة الأولى على تارا عن طريق ماريا بوبوفا التي قالت: "لقد غيرت

[تـارا] حيـاتي، ربمـا بشـكل أعمـق مـن أي شخص آخر في حياتي".
وقرأت بعد ذلك كتاب تارا الأول بعنوان Radical Acceptance ، بعدما رشحه لي طبيب علم الأعصاب الذي كان يعمل مع آدم جازالي.
كنت أستوعب ١٠ صـفحات كـل ليلـة وأنـا فـي حـوض الاسـتحمام، وأحـدث الكتاب أثرًا هائلًا على الفور؛ كان الأثر كبيرًا لدرجة أنني تـوقفت عـن القـراءة بعـد إنـهاء ٢٠٪ منـه لتجربـة الـدروس الـواردة فيـه فـي الحيـاة الواقعيـة؛ ولقـد كـان يوجـد الكثـير للعمل عليه.

الحيوان الرمزي: النمر

لعل الدرس المفضل بالنسبة لي، والمقتطف منه تاليًا، هو "دعوة مارا لشرب الشـاي"؛ وهو يتعلق بالتعرف الكامل على الغضـب والأشـكال الأخـرى ممـا نسـميه المشـاعر "السـلبية". فبدلًا من كبت شـيء أو محاولة طرده، فإننا نقول للشعور/لأنفسنا: "أنا أراك". وعلى خلاف المتوقع، يساعد هذا الأمر علـى إنـهاء المشـكلة وحلـها. فعلـى سـبيل المثـال، إذا كنـت تمـارس التـأمل ثـم ظـهر الغضـب، نتيجـة ربمـا ذكـرى إهانـة شـخصية، فيمكنـك ترديـد "الغضـب، الغضـب" لنفسـك سـرًّا للاعتراف به، وهو ما يتيح لك العودة سريعًا إلى ما كنت تركز عليه.

لطـالما كنـت مقـاتلًا، والاعتـراف الـهادئ لا يحضـرني بشـكل طبيعي، ما يجعله أكبر قيمة. إن مقاومة المشاعر أشبه بالضرب في الرمال المتحركة - فـــلا تزيـد الأمـر إلا سـوءًا؛ لـذا أحيـانًا مـا يكـون "الـدفاع" الوقائي هو الموافقة الذهنية ثم التغاضي.

دعوة مارا لشرب الشاي الإنسان

كأنه بيت ضيافة.
وكل صباح يصله ضيف جديد.
فرح وحزن وخبث، هي لحظات وعي خاطفة تأتي في هيئة زائر غير متوقع.
فلترحب بهم جميعًا وتستضيفهم! ...
الأفكار المظلمة والعار والحقد،قابلها على الباب بابتسامة، وادعها للدخول.
فلتشعر بالامتنان لما يأتي، لأن كلًّا منها رسول هادٍ لك من العالم الآخر.
ـــــ جلال الدين الرومي

تكشف إحدى قصص الأبطال الخياليين المفضلة لي قوة القلب اليقظ والودود.
في الليلة قبيل تحقيق النصر، خاض البطل الخيالي معركة كبيرة مع الشرير

المدعو مارا، والذي هاجم البطل بكل ما لديه: شهوة وجشع وغضب وشك وما إلى ذلك. وعندما فشل في هزيمته، غادر مارا في حال من التشوش في صباح انتصار البطل.

ولكن يبدو أن مارا كان قد أصيب بالإحباط بشكل مؤقت، فحتى بعدما نال البطل الاحترام في أرجاء الهند، استمر مارا في الظهور المفاجئ له. وكان المساعد الأمين للبطل، واسمه أناندا، يحترس من أي أذى قد يصيب معلمه، وكان يبلغ عن أي خوف جراء عودة "الشرير" مرة أخرى.

ولكن بدلًا من تجاهل مارا أو طرده، اعترف البطل بوجوده بهدوء قائلًا: "أنا أراك يا مارا".

ثم دعاه لتناول الشاي، واستضافه كأنه ضيف مبجل. وبعد أن قدم له وسادة حتى يجلس مستريحًا، سكب البطل كوبين من الشاي، ووضعهما على طاولة صغيرة بينهما، وحينها فقط جلس. بقي مارا لوقت قليل ثم رحل، ولكن في هذه الأثناء ظل البطل حرًّا وغير منزعج.

عندما يزورنا مارا في صورة مشاعر مزعجة أو قصص مخيفة، يمكننا قول "أنا أراك يا مارا"، ونتعرف بوضوح على الرغبة والخوف اللذين يعيشان في قلب كل إنسان. وبتقبل هذه المشاعر بالدفء والتعاطف، فإننا نقدم الشاي لمارا بدلًا من طرده خائفين. وبرؤية الحقيقة، فإننا نشمل ما نراه باللطف. فنعبر عن يقظة القلب في كل مرة نتعرف فيها على آلامنا ومخاوفنا ونتبناها.

إن عادة التصرف كصديق لا يعول عليها تجاه أنفسنا - عادة إبعاد الصورة المظلمة التي يمكن أن نكون عليها أو تجاهلها - متأصلة في داخلنا، ولكن كما أن العلاقة بصديق جيد تكون موسومة بالتفهم والتعاطف، فيمكننا تعلم استحضار هذه السمات نفسها في حياتنا الداخلية.

تقول بيما كودرون إنه من خلال الممارسات الروحية، "نتعلم إقامة صداقات مع أنفسنا، وحياتنا، بأعمق شكل ممكن". إننا نكون صداقة مع أنفسنا عندما نفتح قلوبنا وندعو مارا لشرب الشاي، بدلًا من مقاومة مشاعرنا.

المفتـــاح فـي المطعـم، وفـي أي مـوقف مثـير للتوتـر، فـي اعتقادي هو أن ٧٥٪ من النجاح يكمن في المحافظة على الهدوء وعدم فقدان أعصابك. والنسبة الباقية من النجاح ستكتشفها، ولكن بمجرد أن تفقد هدوءك، يبدأ كل شيء في الانهيار

(تويتـــــر @CHEFSAMKASS, TROVEWORLDWIDE.COM )

أوشـــــــك ســـــــام كـــــاس أن يصـبح لاعـب بيسـبول محتـرفًا؛ ولكـن بـدلًا مـن ذلـك، تخصـص فـي التـاريخ فـي جامعـة شـيكاغو وأصـبح بعـد ذلـك الطـاهي الخـاص لعائلـة أوباما، ثم صار كبير مستشاري البيت الأبيض للتغذية وورد اسـمه فـي المـركز #١١ فـي قائمـة الأشـخاص المائـة الأكثـر إبداعًا في مجلة فاست كومباني لأعماله، والتي تركزت على إنشـــاء شـــراكة فـي القطـــاع الخـــاص لخفـض السـمنة بـين الأطفـال إلـى نسـبة ٥٪ بحلـول عـام ٢٠٣٠. وكـان سـام هـو الشخص الأول في تاريخ البيت الأبيض الذي يشغل مكانين أحدهما في المكتب الرئاسي والآخر في السكن، وهو الآن شـــريك مؤسـس لمؤسـسة تـروف، والتـي تصـل الشـركات والمنظمـات والحكومـات الجـادة بشـأن إحـداث تـأثير فـي العالم بالأشخاص والأدوات التي تساعدها على تحقيق هذا الأمر.

من مهنته الأولى كطاه مساعد - قاعدتان للمطبخ والحياة

"**القاعدة الأولى** هي: لا تقدم أي شيء لن تتناوله أنت؛ إياك وتقديم الطعام الرديء - هذه هي القاعدة رقم ١؛ يمكنك التحلي بمعيار مرتفع بشأن كل شيء. **القاعدة رقم** ٢: إذا صـار كـل شـيء معقـدًا، فبـدلًا مـن المضـي بشـق الأنفـس، ومحاولة العمل بأسرع ما يمكن واجتياز كل العقبات، كان دائـمًا مـا يقـول لـي: "فلتتـراجع وتضـع خطـة. وانظـر إلـى الأطبـاق التـي لـديك، ثـم اكتشـف أفضـل الطـرق لإعـدادها". وبالتالي، إذا كان لديك خمس مواد من شيء واحد، فلا تَطْهُ كل واحد على حدة، بل أخرجها كلها وأعدها معًا ثم قدمها معًا".

المحترفون يستخدمون الحمض

"أحد الفروق بين الوجبات المنزلية ووجبات المحترفين هو مستوى الحموضة. عندما تظن أن الطبق جاهز، أضف إليه ليمونة أخرى.
يزيد المحترفون من مستويات الحمض؛ فهذا أحد الأسرار. إننا نضيف المزيد من الحمض، فيصبح كل شيء مذاقه أحلى".

السر وراء إعداد بيض رائع

"البيض هو من أصعب الوجبات في الطهو. يكون اختبار بعـض أعظـم الطـهاة فـي العـالم للطـاهي الجـديد هـو إعـداد طبق أومليت؛ ويكون هذا هو اختبارهم الرئيسي الوحيد؛ لذا' أنا أحب البيض على كل الحالات، ولكن أفضله معتدلًا في أغلب الأوقات، على غرار بيضة مسلوقة باعتدال. وأعد البيض مقليًّا باعتدال. وتكمن الحيلة لإعداد بيض مقلي باعتدال في أنني - بعد وضع الزبد - أكسر البيض مباشرة في الوعاء، وأدعه يطهى لثوان، ثم أمزجه؛ وبعد ذلك، قبل أن تراه قد جهز، أخرجه لأنه سيتم طهوه قليلًا بعد وضعه في الطبق".

**تيم فيريس**: في السنوات القليلة الماضية، ازددت حبًّا للبيض المسلوق باعتدال، والذي يمكن أن يصير متعة إذا تم الأمر على النحو الصحيح. إليك طريقتي:

١) ضع الماء في الغلاية.
٢) ضع البيض برفق ثم اضبط المؤقت على ٥ دقائق تمـامًا.
٣) اضـبط الحـرارة بحـيث تحـدث غليـانًا بسـيطًا، لا فوهة بركانية.
٤) عند إتمام ٥ دقائق، اسكب الماء الساخن وأضـف مكانـه مـاءً بـاردًا مـن الصـنبور.
٥) أخـرج البـيض، وقشره، ثم استمتع.

## • نصيحة لنفسك وأنت أصغر سنًّا عند تخرجك في الجامعة؟

“"الشغف" كلمة مبالغ فيها، وأعتقد أن الشغف يتطور... فلقد ألقيت بنفسي في مجال الأطعمة، ورغم أنني كنت شغوفًا به، فإن ذلك لم يشكل شغفًا حياتيًّا إلى أن أدمجت الطعام والتغذية بالصحة والاستقرار والسياسة والحكمة وما نفعله للمسـاعدة علـى التأكـد مـن قـدرة جمـيع النـاس علـى عـيش حيـــاة صـــحية ومنتجـــة ورائعـة مـن خـلال الطعـام الـذي يتناولونه.

هذا هو ما صار شغفًا... [يقول] كثير من الناس: "اكتشـف شـغفك"؛ ولكنـي أعتقـد أن الشـغف يـأتي نتـاج مزيـج مـن التحلي بالانفتاح والفضول، والانهماك بالكامل عندما تجد شيئًا يهمك".

## إدوارد نورتون

إدوارد نـــــــــــورتون (تويتـــــــــــــر,@EDWARDNORTON ) CROWDRISE.COM

ممثـل، وصـانع أفـلام، وناشـط. وقـد ترشـح لنيل ثلاث جوائز أوسـكار لأدواره في أفلام Primal Fear و American History X و Birdman ، كما أدى دور البطولة في أفلام عديدة أخرى مثل Fight Club و The Illusionist وMoonrise Kingdom ، بالإضافة إلى أن إدوارد مؤسـس متسـلسل للشـركات الناشـئة (مثـلًا كـراود رايز)، وسـفير نوايـا حسـنة للأمـم المتحـدة فيمـا يتعلـق بـالتنوع البيولوجي، ومسـتثمر شـديد النجاح (مثلًا شـركة أوبر في بدايتها)، وطيار، كما أنه مشارك متعمق في الحفاظ على الحياة البرية.

هل تريد أن تؤخذ على محمل الجد؟

خذ الأمور على محمل الجد "كـانت [توبـي أورينشـتاين] مخرجـة عظيمـة.... ولـو كنـت محظوظًا، لكان لديك شخص في صغرك لا يستهين برأيك، ويتحدث معك كشخص جاد ويحثك على أخذ كل شيء على محمل الجد، وللعمل بشكل جاد. وإذا فعل أحدهم هذا الأمـر بالطريقـة الصـحيحة، فسـتشعر بالسـمو؛ فكشـخص صغير، تشعر بأن أحدهم يقول لك: "أنت! أتريد أن تُؤخذ علـى محمـل الجـد؟ إذن فلتأخـذ الأمـور علـى محمـل الجـد. فلتؤد عملك،

واضح؟ ولا تركن، مفهوم؟". في رأيي هذا هو ما منحتني إياه".

**• إحدى المقالات المرشحة من إدوارد**

مقال "The Catastrophe of Success " لتينيسي ويليامز.

**تيم فيريس**: إحد الجمل المفضلة لديَّ من هذه المقالة هي: "بالنسبة لي، مكان العمل المريح هو مكان بعيد بين أناس أغراب حيث يوجد انهماك جيد في العمل".

**• الأفلام الوثائقية المفضلة لإدوارد**

فيلم The Cruise للمخرج بينيت ميلر بالإضافة إلى أفلام آدام كرتيس. "لقد أخرج فيلمًا مكونًا من أربعة أجزاء اسمهThe Century of Self ، ثم سلسلة مكونة من ثلاثة أجزاء اسمها .The Power of Nightmares وفي اعتقادي أن هذه أفلام رائعة جدًّا، وهي دسمة، لكنها كاشفة".

**تيم فيريس**: رُشح فيلم The Century of Self لي من قبل بعض ضيوف مدونتي الصوتية.

**• ثلاثة أفلام حديثة مفضلة؟**

"أنا معجب كبير بصانع الأفلام الفرنسي جاك أوديارد؛ وأعتقد أنه في السنوات القليلة الماضية قد صنع ثلاثية من الأفلام الناجحة": فيلمThe Beat That My Heart Skippedو A Prophet و.Rust and Bone

**تيم فيريس**: فيلم A Prophet هو أحد أفلامي المفضلة الآن؛ فإذا كنت تحب أفلام العصابات، فهذا الفيلم شديد الروعة ويقدم الكثير من دروس القيادة.

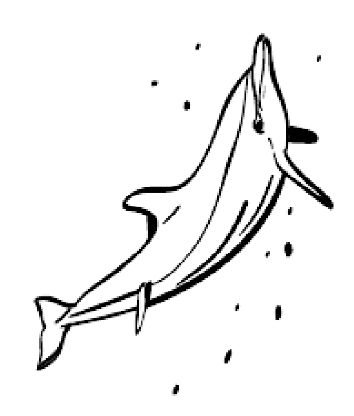
مارلون براندو: العبقري الحقيقي في مقابل العبقري الزائف

"كانت إحدى أفضل القصص التي سمعتها عن الشباب في دروس التمثيل، والفرق بين ما يحدث للأشخاص بشكل طبيعي والنوع الحقيقي والصادق من العبقرية [فيما يخص مارلون براندو]. تحدث هاري بيلافونت عن وجوده في درس تمثيل مع مارلون؛ وقد كانا يبلغان ١٩ أو ٢٠ عامًا في قرية جرينتش. [قال منظمو الدرس]: "حسنًا، أحدكما في شقته، والآخر يدخل عليه. أنت هو الشخص الجالس على أريكته في شقته، تماش مع الأمر وحسب". كان الآخرون يؤدون جميع أنواع الحوارات الاضطرارية ويحاولون إنشاء سيناريو... وكما هو مفترض، جلس مارلون على الأريكة وبدأ في قراءة مجلة، ثم دخل أحدهم من بابه؛ لذا نظر نحوه، وهب من مكانه ثم أمسك بالشخص من

قميصـه، وألقــى بــه خــارج البــاب ثــم صــفق البــاب. كــان لسـان حـال الجميع: "ما الذي تفعله؟". فقال: "أنا لا أعرف من يكون هذا الشــخص؛ لقــد دخـل تـوًّا إلـى شـقتي، وقـد أخـافني بشـدة". أتعي ما أعني؟ الأمر كأنه: "انتظر لحظة، أجل، من المرجح ألا يوجد مشـهد، ومن المرجح ألا يوجد نص"".

## ريتشارد بيتس

### المشروبات بقالة، لا رفاهية



ريتشـــــــــــــــــارد بـــــــــــــيتس (تويتـــــــــــــر)
@YOBETTS, MYESSENTIALWINE.COM

شـــــــــــغل منصـــــــــب مـــــــدير المشروبات في شركة ذا ليتل نيل في إسبن من عام ٢٠٠٠ وحتـى عـام ٢٠٠٨؛ كمـا اجتـاز اختبـار الماجسـتير بمؤسسة كورت أوف ماستر ساملايرز من المحاولة الأولى، ما جعله الشـخص التاسـع فـي التـاريخ الـذي يتمكـن مـن فعـل هـذا.
وبينما أكتب هذا الآن، يوجد ما يقارب ٢٤٠ "نادلًا" حاصلين على ماجستير حول العالم. وهو مؤلف كتاب The Essential Scratch & Sniff Guide to Becoming a Wine Expert وكتاب The Essential Scratch & Sniff Guide to Becoming a Whiskey Know-It-All .

الحيوان الرمزي: الدولفين الدوَّار

بداية مغامرة ريتشارد مع المشروبات

كـان ريتشـارد علـى الطريق ليصـبح محـاميًا، ولكـن ... كـان يكـره الأمـر. وقبـل عـدة سـنوات، كـان قـد أمضـى وقـتًا فـي إيطاليا. يقول ريتشارد: "عندما كنت أحضِّر الدراسات العليا بمـدينة فلاجسـتاف، كنـت أعمـل مـوظفًا لـدى شـركة بيئيـة صغيرة. واكتشفتُ أنه لا يوجد فرق بين ما إذا كنت تؤدي أعمالًا بيئية أو تسـوي أوراق إفـلاس - فقـد كـانت أرض اللعـب نفسـها، بـالحركات والتوجيـهات ذاتـها. إنـك بـدلت حـذاء بقبعـة وحسب، أو أيًّا كان ملبسك؛ ولكنها ما زالت اللعبة نفسها، وقد اكتشفت أنني لا أحب هذه اللعبة؛ لذا كنت مستعدًّا لهذه اللحظة... لقد كادت تحل عطلة نهاية الأسبوع لمناقشة أطروحتي. وكانت الأطروحة رائعة، كما كان يفترض أن أذهب لكلية الحقوق بعد ستة أسابيع.

"[عـوضًا عـن ذلـك]، خـرجت مـن المختبـر، وقـفزت مـن فـوق السور، وعبرت الطريق ٦٦ جريًا نحو مطعم صغير ومتجر مشـروبات فـي الـوقت ذاتـه. لـم أكـن أعـرف أي شـيء عـن المشروبات؛ فكل ما عرفته هو أنني كنت أتناول العصائر بشكل يومي في إيطاليا، وكم كان هذا مهمًّا بالنسبة لي. دخلت المتجر واشتريت مشروبًا اعتمادًا على النظر فقط ... فقلت لنفسي: "أعتقد أني أعرف هذه العلامة التجارية"، ثم أخذت الزجاجة معي للمنزل، وفتحتها ثم سكبت منها

في كوب؛ ولقد عادت بي الرائحة للحظة وقعت منذ ما يقارب السـنوات الأربـع عنـدما كنـت أعـيش فـي إيطـاليا. تـذكرت بالتحديد عشاء تناولته في مطعم أوستيريا ديل سينجيل بيانكو في فلورنسا، وتذكرت المكان الذي كنت أجلس فيه، والمكان الذي جلست فيه رفيقتي، وما تناولته، وما كانت ترتديه، وما تناولَته، وما أصاب فيه النادل وأخطأ؛ عاد كل ذلك سريعًا إلى ذاكرتي من شمة واحدة".

**• ما بعض المشروبات المبخوس حقها في السعر والتقدير؟**

شراب جريناتش من شركة روسدن، وشراب زينفانديل من شـركة تـرلي، وشـراب شـينين بلانـك مـن شـركة مـوس، ولا تنس: "جرب الشم بينما فمك مفتوح، حيث سيمنحك هذا معلومات أكثر".

شرح وَشْمَه الذي ينص على "كن جميلًا"، والذي يبدأ بكلمة "كن"

"كان هذا تذكرة لنفسي لكي أكون طيبًا، وأكون رصينًا، وأكون معطاءً... أن أكون شخصًا جيدًا وحسب؛ فأحيانًا ما أفقد أعصابي، ويكون هذا رسالة تذكير لي، وتنبيهًا لنفسي. لقد تلخص الأمر في "كن جميلًا"، بوضوح وبساطة".

مدرسة الطهو - مقارنة بين بطاطس وبطاطس

"ذهبت للتحدث إلى طاه، وقلت له: "هذا ما أفكر فيه... فإما سأطلب منك عملًا، أو أفكر في الذهاب إلى مدرسة الطهو".
فقـال لـي: "إليـك مـا فـي الأمـر، يمكنـك الحضـور هنـا الـيوم، وطلـب عمـل منـي، وسـأقول لـك: "حسـنًا، رائـع، إليـك البطـاطس، ابـدأ التقشـير"؛ أو يمكنـك الـذهاب إلـى مدرسـة الطهو، وتمضي عامين إضافيين من حياتك في الاستعداد، منفقًا ما بين ٣٠ إلى ٤٠ ألف دولار في العام مقابل أن تكون هناك، ثم تأتي إليَّ لتطلب مني عملًا، وحينها سأقول لك: "أجل، أكيد، إليك وعاء كبيرًا من البطاطس؛ ابدأ التقشير"؛ فـالأمران سـيان". كـان لسـان حـالي يقـول: "حسـنًا، أنـا أجيـد الحساب، لقد فهمت. أين البطاطس؟ لننجز الأمر"؛ لذا كان الأمر بهذه البساطة".

التحلي بالإقدام - تعمد تجنب المنافسة للحصول على فرصة أفضل

"كان هناك طاهيان أردت العمل لديهما في تكسون، وهما عظيمـان - يحظيـان بـاحترام كبـير علـى الصـعيد المحلـي؛ ولكن لا أحد أراد الانتقال إلى هناك للعمل مع أي منهما؛ لذا [فإنني إذا ذهبت]، فسأحصل على فرصة فورية وسأعزز تعلمـي ومسـاري؛ لـذلك فعلـت.
ذهبـت إلـى الطـاهي الثـاني وقلت له: "مرحبًا يا رجل، أريد العمل معك، وهذا هو سبب وجـــودي فـــي أريزونـــا"؛ فقـال لـي: "هـذا رائـع، مـاذا كنـت تعمل؟"".

**تيم فيريس**: حصل ريتشارد على الوظيفة. هذا الأمر أشبه بفلسفة "التحلي بالإقدام" في اتخاذ القرارات لكريس ساكا، وهو من عرفني بريتشارد للمرة الأولى. المنافسة مبالغ فيها (انظر بيتر ثييل)، وأحيانًا يمكنك أن تدفع الحجر إلى أسفل التل بدلًا من أعلاه (انظر سيث جودين).

لا تعمل من أجل الجوائز، بل اجعل الجوائز تعمل من أجلك

تيم: "ماذا في اعتقادك القاسم المشترك الذي يجمع الأشخاص الناجحين ماليًّا ولكنهم تعساء بوجه عام؟".

**ريتشارد**: "الأهداف المغلوطة. أعتقد أن مطاردة المال ليسـت الطريقـة المناسـبة لتحصـيله. فـذلك الطـاهي الأول الذي منحني وظيفة المشروبات الأولى كان رائعًا، ولقد كنا بعيـدين عـن الأضـواء بسـبب بعـض الأمـور فـي الصـحافة، وكنـت جـديدًا فـي مجـال الأطعمـة والمشـروبات؛ فقـال لـي: "**اسمع يا ريتشارد، إذا عملت من أجل الجوائز، فإنك لن تؤدي عملًا جيدًا؛ ولكن إذا أديت عملًا جيدًا، فستأتي الجوائز إليك** "".

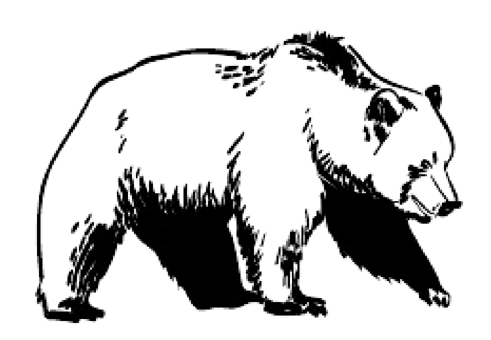
**• نصيحة لنفسك عندما كنت في سن الـ٢٥؟**

"لا **تكن خجولًا**... **يا رجل**، ما زال بإمكاني تذكر مواقف في آخـــر ٢٤ شـــهرًا كنـــت أقـول فيـها لنفسـي: "يـا للعجـب، يـا ريتشارد، أتمنى لو كنتَ أكثر إقدامًا. أتمنى لو أنك طلبت هذا الشيء بدلًا من التصرف برقة والتلميح به". فأنا أحاول استخدام أسلوب الرقة والكياسة، والذي يبدو جيدًا؛ أعتقد أن هـذا يـرجع جزئـيًّا إلـى كونـي خجـولًا. أحيـانًا مـا تكـون التلميحات التي تخرجها رقيقة بدرجة تحول دون سماعها، أو أن شخصًا آخر يتحدث بصوت أعلى من صوتك".

**• أعتقد أنك معلم جيد للغاية. إذا كنت تُدرس للصف التاسع، فماذا كنت ستعلمهم؟**

“أحب نفسك... يجب عليك أن تحب نفسك قبل أن تتمكن من حب الآخرين. وبدون هذا الأمر، لن يحدث أي شيء منتج، ولن يسعنا فعل شيء حيال الأمر".

# مايك بيربيجليا



مـــايك بيربيجليـــا (تويتـــر@BIRBIGS, BIRBIGS.COM )

واحد من أكثر الأشخاص الكوميديين انشغالًا في العالم، سـواءً أمـام الكـاميرا أو خلفـها. لقـد بـدأ مـؤديًا فكـاهيًّا فـي عروض كوميديا الوقوف وبلغ قمة مجاله - فهو ممثل فردي متجـــول يـــمزج بـــين المســـرح والأفـــلام وســـرد القصـــص وكوميـــديا الـــوقوف. وتتنـــوع مشـــروعاته مـــا بـــين جـــولات العروض مكتملة العدد والكتب الواردة في قائمة نيويورك تـــايمز للكتـــب الأعلـــى مبـــيعًا والأفـــلام المتمـــيزة والظـــهور المنتظم في برنامج This American Lifeفي المحطة الإذاعية العامة، حيث يقدم مساهمة هادفة مع إيرا جلاس مقـــدم البرنـــامج. ومؤخـــرًا أنتـــج وكتـــب وقـــام ببطولـــة فـــيلم Don’t Think Twice .

الحيوان الرمزي: الدب الأشهب

## الفن هو الاشتراكية، لكن الحياة هي الرأسمالية

كتب مايك قائلًا: "لاحظت زوجتي أن الجميع متشابهون على المسرح، ولكنهم

مختلفون تمامًا خلف الكواليس؛ فالفن كالاشتراكية، والحياة كالرأسمالية"، وصار هذا هو المبدأ التوجيهي لفيلم. Don’t Think Twice

## وحدها المشاعر تبقى

يضع مايك لوحة من الفلين على حائطه ويثبت بطاقات مقاس ٣×٥ عليها، وإحدى البطاقات المفضلة لديه تحمل ثـلاث كلمـات فقـط علـى لسـان عزرا باونـد، والتـي يعتبرهـا مايك إحدى أفضل المقولات فيما يخص الكتابة: "وحدها المشاعر تبقى".

## الصمت أبلغ من الكلمات أحيانًا

تيم: "مع شخص مثل إيرا [جلاس] أو غيره، هل توجد طريقة معينة تستخرج بها التغذية الراجعة لجعلها تحقق أقصى فائدة ممكنة؟".

**مايك**: "عادة ما أخبر الناس بالنكات على الهاتف، وجزء من السبب هو تمكينهم من منح التغذية الراجعة بطريقة ليست انتقادية.
فعندما تقابل أحدهم وجهًا لوجه [وتلقي دعابة، يمكن أن يشعر] بالضغط قائلًا لنفسه: "يا إلهي، هل يجب أن أضحك أم يجب أن أرد بأدب"؛ ولكن على الهاتف، يكون من الســهل المـرور سـريعًا علـى عـدة أمـور، ويمكننـي معرفـة الأوقات التي يكون فيها الأشخاص مهتمين بما يقال. كان كـــوينتن تـارانتينو - حسـبما قـرأت - يتصـل دائـمًا بـالناس ويحاول إقناعهم بأفلام يعمل عليها، ويقول إنه لا يجب أن يسـمع ضـحكاتهم حتـى، حـيث يمكنـه أن يعـرف مسـتوى اهتمامهم من خلال صمتهم".

## اكتب في غفوة ومثِّل في غفوة

"أحـاول الكتابـة قبـل أن تتمكـن منـي مثبطـاتي، فـأحاول الكتابة في الساعة ٧ صباحًا، لأنني ممثل كذلك، ودائمًا ما أقـول: "اكتـب فـي غفـوة ومثـل فـي غفـوة". فـإنك لا تريـد التفكـير بوعـي فيمـا تـدونه فـي الصـفحة، وفـي كثـير مـن الأحيان، أكتب في دفتري كأنما لن يرى أي شخص ما به، ولكن كثيرًا ما تكون الأشياء التي أدونها في دفتري السري هي ما أنشره".

## مايك!!! لديك اجتماع مع نفسك!

"في الواقع هذه عادة غريبة نادرًا ما أعترف بها لأي أحد، ناهيك عن الملأ. فلإنهاء سيناريو، اكتشفت أنني أستمر في تأجيله، ولكني لم أكن أؤجل تناول الغداء مع براين كوبلمان [وهو صديق مشترك] أو تناول الغداء مع أخي أو أي أحد... لـذا قلــت لنفسـي: "أنـا دائـمًا مـا ألـتزم بمواعيـدي، ودائـمًا مـا أفعل الأمور المتفق عليها، لِمَ لا أفعل المثل لنفسـي؟"، لذا وضــعت ملحوظــة بخـط اليـد - بـها ثـلاث علامـات تعجـب - بجوار سريري مكتوبًا فيها: "مايك!!! لديك اجتماع مع عقلك فــي مقـهى بيـدلار [وهـو المكـان الـذي كنـت أكتـب فيـه] فـي الساعة ٧ صباحًا"، وهو أمر شديد الحماقة. ومن المحرج الاعتراف بذلك، ولكن الأمر نجح!".

**• مدونات صوتية يوصى بها**

**مدونة** : **Sleep with Me** يدخل مايك في النوم مع هذه المدونة، وهو مشـهور باضطرابات نومه الشديدة؛ وقد قفز ذات مرة من نافذة في الطابق الثاني بينما يمشي وهو نائم، وكاد يقتل نفسه.
**مدونة** : **Scriptnotes** أشار لهذه المدونة ستة ضيوف على الأقل؛ فبها نصائح مقبولة من فاعلين مقبولين.

**• ماذا ستضع على لوحة إعلانات؟**
"سأضعها في ميدان التايمز، وستقول: "لا شركة من هذه تهتم بأمرك"".

كيفية التقرب من المشاهير (وحمل الرئيس أوباما على قول "براز")

"قـابلت [الـرئيس أوبـاما] منـذ عـامين، عنـدما كـانت زوجتـي حاملًا. وكانت حيلتنا هي أنه عندما نقابل شخصًا نعلم أنه لا يــهتم بمقــابلتنا، أحــاول أنـا وزوجتـي التفكـير فـي سـؤال مــاكر يربكــه، ويكــون عليــه الإجابـة، أو التفكـير فيـها. إنـي أمنح هذه النصيحة للآخرين. إذا ما رأيتَ جيمي فالون في الشارع لا تقل "أحب برنامج" !The Tonight Show ، بل قل شيئًا على غرار "ما رأيك في الكيوي؟"، ولن يسعه إلا أن يرد بشــيء مثـل: "أحــب الكـيوي!". فلتتحـدث مـع النـاس بشـأن أمور لا يعتقدون أنك كنت ستحدثهم فيها؛ ثم ستدرك أنك تتحدث مع جيمي فالون عن الكيوي وستبقى الذكرى للأبد.

لذا كان ما حدث مع أوباما، لأن زوجتي كانت حاملًا في الشــهر الــرابع ولكنــا لــم نكــن قــد أخبرنــا أي أحـد بعـد، هـو كــــالآتي: "لِمَ لا نخبــــره بــــأنكِ حــامل؟" ولــذا عنــدما وصــلنا للمقــدمة قلــت: "ســيدي الــرئيس، هــذه زوجتـي جـين، وقـد حملــت مؤخــرًا ولكـن لا تخبـر أي أحـد".

ولـم يسـعه مقاومـة الأمر. لم يسـع رئيس الولايات المتحدة إلا أن يقول: "حسنًا، هل أنا أول من يعلم؟"، فأجابته زوجتي بالإيجاب وسألته:

"ألـديك أي نصـيحة تربويـة؟"، فقـال: "فـي الـواقع، احصـلي على قسط من النوم"؛ فكان رد فعلنا "ها-ها" لأنه الرئيس؛ لم يكن الأمر مضحكًا، ولكنه أشبه برئيس عملك مضروبًا في مليون. ولكنه تحسن بعد ذلك، حيث قال: "لا، في الواقع لديَّ نصيحة. عندما تضعين الطفل، فبرازه..."، الرئيس قال "براز"، وفي اللحظة التي قالها فيها قلت لنفسي: "هذا أعظم يوم في حياتي؛ ويمكنني الموت الآن وسأكون بخير". قال الـرئيس: "عنـدما تضـعين الطفـل، فبـرازه لـن يكـون كريـه الرائحـة، فرائحتـه ليسـت كرائحـة بـراز الراشـدين؛ فبـراز الراشدين رائحته سيئة"؛ ثم نظر إليَّ للتأكيد، فقلت: "بكل تأكيـد يـا سـيدي الـرئيس؛ فبـراز الراشـدين رائحتـه بشـعة بالفعل. شكرًا لك لدعوتي إلى ندوة البراز لعام ٢٠١٥".

واستمر قائلًا: "وعندما تضعين الطفل، فالأطفال يحتاجون إلى تنظيم مأكلهم ونومهم، فالرضاعة لا تنجح مباشرة في كل الأحوال.
وسيوجد بعض التزعزع، فلا تفزعا؛ وإذا لم يكـن النـوم جيـدًا علـى الفـور، فـلا تفزعـا"؛ ثـم تـوقف قليـلًا مفكرًا في الأمر وواصل قائلًا: "هذه نصيحة جيدة للغاية في الواقع". لقد مدح نصيحته. أنا أؤكد لك، أفضل شيء تفعله هو أن تطرح على الناس أسئلة لا يتوقعونها".

## • نصيحة لنفسك في سن العشرين؟

“سأقول: "**دوِّن كل شيء لأن كل شيء عابر** " . كما سأقول: "احتفظ بدفتر ملاحظات"، وهو معي بالفعل، ولكنني كنت سأصبح أشد تدقيقًا، ثم سأقول: "لا تذعن للحراس على أبـواب المسـارح، فـي حـالتي، بـل علـى أبـواب أي شـركة أو مسعى". **لا تذعن لأي حارس لأنني أعتقد أنه، بوجه عام، لا يوجد حراس؛ بل أنت الحارس**... "**لا تهدر وقتك في التسويق، بل حاول التحسن**... "بالإضافة إلى أن الأمر لا يتعلق بأن تصبح جيدًا، بل بأن تصبح رائعًا؛ لأن ما أكتشفه كلما ازددت عمرًا هو أن كثيرًا مـن النـاس جيـدون، وكثـيرًا منـهم بـارعون، وكثـيرًا منـهم أذكياء، ولكن ليس كثير من الناس يعطونك روحهم عندما يؤدون".

ليست هذه فكرتي، بل هي بفضل خطيبتي السابقة المحببة. لقد صنعت لي برطمان الروعة وأهدتني إياه، لأنني أجيد الإنجاز ولا أجيد التقدير منذ الأزل. إليك كيفية استخدامه:

يوجد برطمان على طاولة مطبخي مكتوب عليه "برطمان الروعة" على جانبه بخط براق؛ وكلما حدث شيء رائع خلال اليوم، كشيء زاد حماستي أو سعادتي، فإن أوامر الطبيبة هي أن أدونه على قصاصة ورقية وأضعه في البرطمان. فعندما يحدث شيء رائع، تظن أنك ستتذكره بعد ثلاثة أشهر، ولكنك لن تفعل؛ لذا فبرطمان الروعة يسجل كل الأمور الرائعة التي حدثت بالفعل ، والتي يسهل نسيانها إذا أصبت بالإحباط أو كنت ترى العالم بنظرة كئيبة. إنني أميل إلى الاحتفال لمدة قصيرة، هذا إذا احتفلت من الأساس؛ لذا فإن هذا الأمر شديد الفائدة على مدى الأسابيع أو الشهور أو الأعوام.

كان لبرطمان الروعة تأثير هائل على جودة حياتي. يبدو الأمر سخيفًا للاعتراف به، والأرجح أنني كنت سأتقيأ من الفكرة وأنا في سن العشرين، ولكن - يا للعجب - الأمر ناجح.

وأنا أبقي البرطمان حيث أراه دائمًا، وكلما جذب الاسم عينيَّ، يقول صوت خافت في رأسي: "ليست الأمور سيئة يا إيور؛ فلترفع رأسك!".
ولقد أدركت أن، أ) إذا كنت جادًّا طوال الوقت، فستنهك قبل إنجاز الأمور الجادة حقًّا؛ ب) إذا لم تقدر المكاسب الصغيرة باستمرار، فلن تقدر المكاسب الكبيرة؛ فكلها ستفلت من بين يديك كالرمال بينما تقلق بشأن الأسبوع التالي، أو المهمة التالية، أو الشيء التالي لتصلحه؛ وهذا من شأنه أن يجعل "النجاح" نصرًا مكلفًا في أفضل الأحوال.

أما الآن، إذا لم ترد امتلاك برطمان مكتوب عليه "برطمان الروعة"، فإنه يمكنك وضع نجمة كبيرة أو علامة تعجب على جانبه. ولكن كلما ازددت جدية في "الحياة الواقعية"، زادت حاجتك إلى جعله سخيفًا، في رأيي. من الذي تحاول إثارة إعجابه؟ إذا كان لديك أطفال، فلتشركهم في الأمر. كثير من معجبيَّ الآن يحملون عائلاتهم على ممارسة الامتنان باستخدام هذه الهبة البسيطة غير المعقدة.

فلتعتد وضع شيء في البرطمان كل يوم. ألا يمكنك التفكير في شيء؟ إذن عبارة "أنا لم أمت اليوم!" تعد فائزًا مضمونًا. وهذا رائع بالمقارنة مع البديل. ابحث عن الأمور الجيدة، وتدرب على إيجادها، وسوف تراها بوتيرة أكبر.

## مالكولم جلادويل

مـــــــــــــالكولم جلادويـــــــــل (تويتـــــــــر,@GLADWELL ) GLADWELL.COM

مـــؤلف خمســـة كتـــب واردة بقائمـــة نـــيويورك تـــايمز للكتـــب الأعلـــى مبـــيعًا. وقـــد ورد اســـمه فـــي قائمة مجلة تايم للأشخاص المائة الأكثر تأثيرًا، كما ورد في قائمـــة مجلـــة فـــورين بوليســـي لصـــفوة المفكـــرين العـــالميين، وقد استعرض كيفية انتشار الأفكار في كتاب The Tipping Point ، واتخاذ القرارات في **كتاب طرفة عين** ، وأساس النجاح في كتاب Outliers ، ومميزات العيوب في كتابه الأخير بعنوان . David and Goliath ويستعرض جلادويل في مشروعه الأخير، وهو مدونة صوتية باسم Revisionist History ، الطريقة التي من خلالها يؤدي مرور الوقت إلى تغيير وتوجيه فهمنا للعالم حولنا.

**• ماذا تناولت على الإفطار؟**

"تناولت كوب كابوتشينو وثلث قطعة كرواسون. أنا أحب الكرواسون، ولكنني أعتقد أن على المرء تناول أقل قدر من الطعام في الصباح... هذه واحدة من قواعدي".

**• عن شاي لابسانج سوشونج الأسود**

"يشمه بعض الناس ويفرون هاربين. إنهم لا يظنون حتى أنه شاي. يوجد مقهى صغير أذهب إليه في الصباح عادة، وهو لديه هذا الشاي، وأعتقد أنني واحد من القلائل الذين يطلبونه".

**تيم فيريس**: يتمتع هذا الشاي بمذاق دخاني ونباتي، وهو يذكر أحد أصدقائي

بمشروب كان يتناوله للإقلاع عن تناول الكحوليات.

**• كيف تقرر كيفية البدء في فصل أو كتاب؟**

“ليس سؤالًا معقدًا ذا إجابة واحدة فقط؛ لذا طالما تدرك أنه لا توجد إجابة واحدة جيدة، فإن هذا يزيل الضغوط. قد أجـرب بضـع بـدايات؛ وقـد أصـبح هـذا الأمـر أسـهل نظـرًا لحقيقة أنني لا أبدأ من البداية؛ فعندما لا تبدأ من البداية، تغدو حياتك أبسط".

**تيم فيريس**: ابحث عن " 5 great examples of in medias res " لمعرفة المزيد عن هذا الأسلوب. وتعني عبارة" in medias res من وسط الأمور" باللاتينية، وهي تشير إلى البدء في قصة (فصل أو رواية أو فيلم أو لعبة فيديو أو أيًّا كان) من المنتصف أو من نهاية السرد.
ولقد فعلت هذا في كل كتبي السابقة.

كيفية تعلم مالكولم طرح الأسئلة

علمه والده، اختصاصي الرياضيات، أن يطرح السؤال تلو السؤال: "لم يكن لدى والدي أي قلق فكري... فلم يخطر بباله قط أن يقلق بشأن أن يعتبره العالم غبيًّا؛ فهو لا يشارك في مثل هذه اللعبة. وبالتالي إذا لم يكن يفهم شيئًا ما، فهو ببساطة يسـألك. ولا يـهتم بمـا إذا بـدا أحمـق، فإنـه سـيطرح أكثـر الأسئلة وضوحًا بدون أي شكل من القلق حيال ذلك... لذا فإنه يطرح الكثير والكثير من الأسئلة "الحمقاء"، بكل ما تحملـه الكلمـة مـن معنـى. وسـيقول لأحـدهم: "أنـا لا أفـهم، اشرح هذا الأمر لي"؛ وسيستمر في طرح الأسئلة إلى أن يفهم، وقد نشأت وأنا أسمعه يفعل ذلك في كل شأن ممكن. [إذا قـابل والـدي بـيرني مـادوف، فإنـه] لـم يكـن ليسـتثمر الأموال معه أبدًا لأنه سيقول "لا أفهم" مائة مرة؛ "لا أفهم كيف يعمل هذا" بهذه النبرة الحمقاء البطيئة؛ "أنا لا أفهم يا سيدي، ما الذي يحدث؟""

(انظر أليكس بلومبرج).

**• قدوة مالكولم في عالم الخطابة**

"أعطـــاني نيـــال فرجســـون المـؤرخ تـهنئة بمناسـبة ذكـرى مولدي، والتي كانت أفضل تهنئة سمعتها في حياتي. [لقد كانت] أفضل من أي شيء سمعته، لقد كانت من عالم آخر".

**• ما النصيحة السيئة التي تسمعها كثيرًا؟**

"النصيحة الأسوأ بوجه عام التي نمنحها في أمريكا هي أننا نخوف طلبة المدرسة الثانوية من اختيارهم للجامعة؛ فكل شيء متعلق بالجامعة يقع في فئة النصائح السيئة. فكما ستكتشف عند سماع كلامي عن الجامعة [على مدونة Revisionist History الصوتية]، فإنني أعتقد أنه يجب نسف نظام الجامعات الأمريكي وبناؤه من جديد... هل أنا مُلهَم بما تعلمته خلال اليوم لدرجة أنني أريد التحدث بشأنه في الساعة الواحدة صباحًا؟ وهل يوجد لديَّ شخص سيخوض هذا الحوار معي ويتحداني؟ فهذا كل شيء، وما سوى ذلك هراء".

## ستيفن جيه. دوبنر



ستيفن جيه. دوبنر (تويتر, @FREAKONOMICS )
FREAKONOMICS.COM

مؤلف حائز على جوائز، وصحفي، وشخصية تليفزيونية وإذاعية. وهو يشتهر باشتراكه مع عالم الاقتصاد ستيفن دي.

ليفيت في تأليف كتاب Freakonomics، وكتاب Super Freakonomics ، وكتاب **فكر كشخص غير عادي** وكتاب When to Rob a Bank ، والتي بيع منها ما يزيد على ٥ ملايين نسخة مترجمـــة إلـــى ٣٥ لغـــة، كمـــا أنــه مـذيع المـدونة الصــوتية Freakonomics Radio واسعة الشهرة.

الحيوان الرمزي: كلــب هجــين مــن ســلالة شــائعة - صـغير وخجـــول، وودود بعـــد فتــرة قصــيرة، متــهور ولكنــه لــيس جامحًا أكثر من اللازم، وشديد الوفاء، وينام جيدً ا

كتاب مفضل مجهول

يحب كلانا كتاب Levels of the Game من تأليف جون مــاكفي، وهــو كتــاب كــامل عــن مبـاراة تنـس بـين أرثـر آش وكلارك جرايبنر عام ١٩٦٨. إنه كتاب قصير يبلغ حوالي ١٦٢ صفحة إلا أن صحيفة نيويورك تايمز انهالت عليه بالمدح قائلة: "هذه هي قمة الصحافة الرياضية الأمريكية". وهذا الكتاب هو أكثر ما يهديه ستيفن للراشدين؛ أما للأطفال، فأكثر ما يهديه هو كتاب The Empty Pot من تأليف ديمي.

- **أي مقولات تلتزم بها أو تفكر فيها كثيرًا؟**

“الكفاية خير من الوفرة".

متى تلقي بوصلتك الأخلاقية وراءك؟

“إذا أردت حل مشكلة -أي مشكلة تهتم بها بما يكفي لكي تــرغب فــي حلــها - فمــن المؤكـد أن تتناولـها مـع الكثـير مـن الأفكار حولها؛ أفكار بشأن سبب أهمية هذه المشكلة، وما الذي يزعجك بالتحديد، ومَن الملومون في المشكلة، إلخ.

وبالتالي، إذا كنت مناصرًا لحماية البيئة، وكنت تعتقد أن إحدى أكبر مآسي الأعوام المائة الماضية هي قضاء البشر على البيئة، فبمجرد أن تسمع بمشكلة تكاد تتعلق بالبيئة، ســواء كــانت تــدهور نحــل العســل أو شــيئًا متعلــقًا بجـودة الهواء، يكون موقفك الأخلاقي الفوري هو: "حسنًا، أنا أعلم بالتحـديد الســبب وراء هــذا؛ إنــه تصـرفات البشـر الحمقـاء واللامبالية والجشعة"، وما إلى ذلك.

ربما يكون هذا صحيحًا، ولكنه قد لا يكون كذلك. ما نقصده هو، إذا حاولت حل كل مشكلة بواسطة بوصلتك الأخلاقية، فإنك سترتكب الكثير من الأخطاء؛
فستستبعد الكثير من الحلول الجيدة المحتملة، وستفترض أنك تعرف الكثير في حين أنك لا تعرف؛ كما أنك لن تكون شريكًا جيدًا للوصول إلى حل مع الآخرين الذين لا يرون العالم من منظورك".

**• ما النصيحة الأسوأ التي تسمعها كثيرًا؟**

"إنها "اكتب ما تعرف"؛ فلِمَ سأود الكتابة عن القليل الذي أعرفه؟ ألا أود استخدام الكتابة في تعلم المزيد؟".

عن التدقيق في الأفكار الناتجة عن العصف الذهني

"يتضح أن بعضها ليست مثيرة للاهتمام، وبعضها لا نؤمن به بحق، وبعضها اتضح أنه مثير للاهتمام وواقعي، ولكن لم يكن بها أي بيانات أو قصص توضحها... لذا فإن عصفنا الذهني كان كالآتي:

**لنطرح أكبر قدر ممكن من الأفكار، ثم لنضعها تحت التدقيق، ونحاول قتلها، وإذا لم تكن قابلة للقتل إذن فسنستمر معها**".

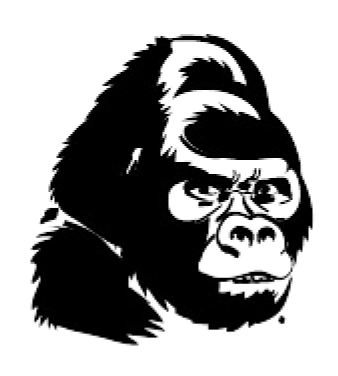
**• ثلاثة مصادر تعلمت منها أو تابعتها باهتمام في العام الماضي؟**

علـــــى الإنتـــرنت: مـــوقع مـــارجنال ريفولوشـــن ، ومـــوقعkottke.org ، وموقع كول تولز (لكيفن كيلي).

**• نصيحة لنفسك لو كنت أصغر سنًّا؟**

"ستكون نصيحة بسيطة للغاية: "لا تخف". توجد الكثير من الأمور التي لم أفعلها، والكثير من التجارب التي لم أخضها، والكثير من الناس الذين لم أقابلهم أو أخرج معهم لأنني كنـت، وبشـكل مـا، مـذعورًا وخـائفًا... كمـا أن هـذا يـدعم مـا يسميه علماء النفس "تأثير بقعة الضوء"، [كما لو أن] الجميع لا بد أن يكون مهتمًّا بما أفعل، بينما الحقيقة هي: لا أحد يعبأ بما أفعله".

# جوش وايتزكن



(JOSHWAITZKIN.COM)

كـــان جـــوش وايتزكـــن أسـاس الكتاب والفيلم الذي بعنوانSearching for Bobby Fischer. إنه يعتبر معجزة في لعبة الشطرنج، فقد أتقن إستراتيجيات للتعلم يمكن تطبيقها على أي شيء، بما في ذلـــك الأشـياء الأخـرى التـي يحبـها كرياضـة الجوجيتسـو البرازيلية (نال الحزام الأسود على يد المتمرس مارسيلو جارسـيا) وصـد اللكمـات فـي رياضـة تـاي شـي (وهـو بطـل العـالم فيـها). وهـو يمضـي أيامـه حـاليًّا فـي تـدريب صـفوة الرياضـيين والمسـتثمرين فـي العـالم، عـاملًا علـى تطويـر التعليم، ومتعاملًا مع شغفه الجديد الخاص بركوب الأمواج، وكثيرًا ما يوشك على التسبب في قتلي بينما يفعل ذلك. وقد قابلت جوش للمرة الأولى بعد قراءة كتابه The Art of Learning، ثم صرنا صديقين مقربين.

الحيوان الرمزي: الغوريلا

### المساحة الفارغة

لـــيس لـــدى جـــوش أي حســـابات علـــى وســـائل التواصـــل الاجتمـاعي، ولا يجـري أي مقـابلات (باسـتثناء مقـابلات مـدونتي الصـوتية، والتـي غـالبًا مـا يقـول لـي بسـببها "أيـها الأحمق!")، كما أنه يتجنب جميع الاجتماعات والمكالمات الهاتفية تقريبًا. إنه يقلص المدخلات ليزيد المخرجات، مثل ريك روبن. يقول جوش: "إنني أسعى لإيجاد مساحة فارغة كأسلوب حياة لي من أجل العملية الإبداعية".

يـركز جـوش علـى العمـق أكثـر مـن الاتسـاع. إنـه عـادة مـا يستخدم مبدأ اسمه "تعلم الكليات من الجزئيات"؛ والذي يعنـي التـركيز علـى شـيء صـغير جـدًّا فـي أحـد المجـالات (سواء كان الشطرنج أو الفنون القتالية أو أي مجال آخر) لترسيخ مبادئ كلية فعالة للغاية تنطبق في أي مجال. وهذا أحيـانًا مـا يمـتزج مـع "البـدء بالمرحلـة الأخـيرة مـن اللعبـة". فعلى سبيل المثال، عندما أعطاني جوش درس مبتدئين فـي الشـطرنج، لـم يبـدأ بـالحركات الافتتاحيـة؛ فحفـظ الافتتاحيات طبيعي، والجميع يفعلونها تقريبًا، ولكن جوش يُشَبِّه الأمـر بسـرقة إجـابات الاختبـار مـن المعلـم؛ فـإنك لا تتعلـم مبـادئ أو إسـتراتيجيات -بـل مجـرد بضـع حيـل تسـاعدك علـى هزيمـة أصـدقائك المبتـدئين؛ لـذا عـوضًا عـن هذا، بدأ جوش معي بشكل معكوس، تمامًا كما فعل معه معلمـه الأول بـروس بانـدولفيني. كـانت طاولـة الشـطرنج خالية، فيما عدا ثلاث قطع من سيناريو نهاية اللعبة: وهي ملك وبيدق في مقابل ملك. لذا من خلال الجزئيات، وهي أوضـاع ذات قـدر أقـل مـن التعقيـد، تمكـن مـن حملـي علـى التركيز على الكليات : وهي مبادئ على غرار قوة المساحات الفارغة، والاعتراض، وإعداد فخ للخصم يوقعه في نقلة إلزامية (وهو موقف سوف تؤدي فيه أي حركة يقدم عليها إلى تدمير وضعه). كان يأمل من خلال حصر تركيزي على بضـع قطـع بسـيطة أن أتعلـم شـيئًا يفـوق الحصـر: وهـي المفاهيم عالية المستوى التي يمكنني تطبيقها في أي وقت وعلـى أي شـخص. ولقـد رأيتـه يطبـق هـذا علـى الكثـير مـن الأشياء، منها تعليم الجوجيتسو، حيث يمكنه تغطية جميع مبـادئ الجوجيتسـو تقـريبًا مـن خـلال التـركيز علـى حركـة إخضـاع واحـدة (لنـهاية اللعبـة) تسـمى "المقصـلة" (أو "مارسيلوتين" بالتحديد).

إذا كنت تدرس لعبتي، فأنت تدخلها

أمضيت أنا وجوش وقتًا طويلًا في التحدث عن مارسيلو جارسـيا، بطـل العـالم خمـس مـرات فـي الجوجيتسـو البرازيلية، والذي يشاركه جوش مِلكية أكاديمية مارسيلو جارسيا في مدينة نيويورك. مارسيلو هو أفضل مصارع في الأعوام المائة الأخيرة، إنه مزيج من مايك تايسون وواين جريتزكي ومايكل جوردن في رياضته. وبينما يتحلى جميع المنافسين بالسرية بشأن

إعداداتهم للبطولات، فإن مارسيلو يسجل جلسات تدريبه ويرفعها على الإنترنت بانتظام، وهي الجلسات التدريبية نفسها التي يريدها للمسابقات الكبرى. ويشرح جوش السبب قائلًا: "كان [مارسيلو] يُري هؤلاء المنافسين ما كان سيفعله بهم [قبل المسابقة] بأسبوعين أو ثلاثة أو أربعة، وكانت وجهة نظره من هذا فريدة: "إذا كنت تدرس لعبتي، فأنت تدخلها، وسأكون أفضل منك فيها".

**تيم فيريس**: كثيرًا ما أتشارك تفاصيل سرية بشأن كيفية إنشائي المدونة الصوتية، أو بدء حملات في مؤسسة كيكستارتر، إلخ.
وإنني أفعل هذا بسبب اعتقادين جوهريين:

الاعتقاد #١ -نادرًا ما يكون الأمر مباراة صفرية (أي إذا فاز أحد، فلا بد أن يخسر الآخر)، وكلما ازدادت مساعدتي للناس بشأن التفاصيل، زاد حصولي على مساعدة تفصيلية.

الاعتقاد #٢ - إذا كان الأمر تنافسيًّا، فإنني ببساطة أقدم للناس تفاصيل لعبتي ؛ فانتباهي للتفاصيل سيخيف نصف من سيحاولون؛ و٤٠٪ منهم سيحاولون ويكونون أسوأ مني؛ و١٠٪ سيحاولون ويكونون أفضل، ولكن... انظر الاعتقاد #١، هؤلاء الـ١٠٪ غالبًا سيصلون إلى تعليمي ما تعلموه، حيث إنهم سيكونون ممتنين لشفافيتي.

## تذكر المنعطفات الثلاثة الأخيرة

"أتذكر عندما ذهبت للتزلج مع بيلي كيد، والذي كان أحد متسابقي التزلج أسفل التل الأوليمبيين العظماء في ستينيات القرن العشرين. إنه شخص رائع، وهو يتزلج الآن في كولورادو مرتديًا قبعة رعاة البقر... ولقد [سألني] منذ سنوات عدة عندما تزلجت معه للمرة الأولى قائلًا: "يا جوش، ماذا هي في اعتقادك المنعطفات الثلاثة الأهم في التزلج؟"، ولقد طرحت هذا السؤال على الكثير من الأشخاص منذ ذلك الوقت.

سيقول أغلب الناس إنه "المنعطف الأوسط لأنه الأصعب"، أو "عند البداية بسبب القوة الدافعة"، ولكنه يقول لي إن أهم ثلاثة منعطفات في التزلج هي الثلاثة الأخيرة قبيل ركوب المصعد؛ وهذه نقطة ذكية. بالنسبة للمتزلجين منكم، هذا هو حين يستوي المنحدر، ويقل التحدي؛ عندئذ يتصرف أغلب الأشخاص بتهور... فيؤدون بطريقة سيئة. تكمن المشكلة أنه عند ركوب المصعد صعودًا، فإنك تتبنى دون وعي آليات جسدية سيئة.

وكمـــا يشـير بـيلي، إذا كـانت المنعطفـات الثلاثـة الأخـيرة دقيقة، إذن فما تتبناه في أثناء رحلة الصعود هو الدقة؛ لذا فـإنني أنقـل هـذا إلـى الأشـخاص الـذين أدربـهم فـي عـالم الأمـــوال، فعلـــى سـبيل المثـال: إنـهاء يـوم العمـل بجـودة مرتفعـــة يعنـــي أنـك سـتتبنى الجـودة حتـى صـباح الـيوم التالي".

**تيم فيريس**: بفضل جوش، أنهي الآن جلسات التدرب "بوتيرة" جيدة، سواء كانت اليوجا البهلوانية، أو الجمباز، أو الرماية، أو غيرها؛ على سبيل المثال، حتى إن كان لدَّي ٦٠ دقيقة محددة للتدرب، فإذا حطمت رقمًا قياسيًّا شخصيًّا رائـعًا يصـل إلـى ٤٥ دقيقـة، أو فعلـت شـيئًا جـديدًا بصـورة جيدة، أتوقف. وفي حال الرماية، فإنني أمارس "الرماية على لوح فارغ" حيث أبدأ جميع الجلسات وأنهيها برمي ٥ أو ٦ أسهم بينما أشعر بأنني وحدي وعيناي مغمضتان، على هدف يبعد ٣ أمتار؛ هذا أشبه "بالرماية بسلاح فارغ". كان أحـد المؤلفـين المفضـلين لجـوش، وهـو هـيمينجواي، ينـهي جلساته للكتابة في منتصفها وفي منتصف الجملة. وكان يعرف بهذه الطريقة من أين سيبدأ في اليوم التالي، وكان بإمكانه بدء جلساته وإنهاؤها بثقة.

## لإشعال الأمر، تعلم إخماده (والعكس)

"إحدى أجمل ذكرياتي عن [مارسيلو] هي في بطولة العالم، قبيـل الـذهاب إلـى المبـاريات نصـف النـهائية؛ وكـان يأخـذ قيلولة على مقعد. فالجميع يصرخون ويهتفون، وهو نائم على المقعد؛ ولا يمكنني إيقاظه.

"[أخيرًا] دخل الحلبة، [إنك] لا ترى أبدًا أي شخص أهدأ منه قبـــل الـــدخول فـــي مبـاراة بطولـة العـالم... يمكنـه إخمـاد الحماسة بشدة، ويا للعجب! فعندما يدخل الحلبة، لا يمكن لأحد أن يشعلها أشد منه. إن قدرته على إخمادها ترتبط ارتبـــاطًا مباشـــرًا بشـــدة إشـــعاله إيـاها، لـذا فـإنني [أدرب] الآخرين على فعل هذا، على أن تكون لديهم موجات من التوتر والتعافي على مدار يومهم.

يشكل التمرين المتواتر [الذي يتم عادة في نصف اليوم أو فـي أثنـاء اسـتراحة الغـداء] مـع التـأمل عـادة جميلـة يجـب اكتسابها لتعزيز فن إشعال الحماسة وإخمادها".

## الأمور الصغيرة هي الأمور الكبيرة

"إننـا نتحـدث عـن تجسـيد مارسـيلو لمبـدأ الجـودة فـي كـل الأمـــور

الصـغيرة [مثـلًا أسـاليب رفـع الأثقـال المعينـة فـي الصـالة الرياضـية، وحمـل الآخـرين علـى هنـدمة زيـهم فـي الفصل الدراسـي]. هذه الأمور البسيطة، قد تقول إنها لا تهم، ولكنها تتراكم وتكون شديدة الأهمية".

تيم: "حسنًا، أعتقد أن الأمور الصغيرة هي الأمور الكبيرة، لأنها انعكاس. قد يبدو هذا مبتذلًا، ولكن الطريقة التي تفعل بها أي شيء هي الطريقة التي تفعل بها كل شيء".

**جوش**: "هذا مبدأ جميل ومهم، وأغلب الناس يعتقدون أن بإمكانهم انتظار اللحظات الكبيرة لإشعال الحماس؛ ولكن إذا لم تعزز "إشعال الحماس" كأسلوب حياة في اللحظات الصغيرة - وتوجد المئات منها مقارنة باللحظات الكبيرة - فلا أمل في اللحظات الكبيرة...
في اعتقادي إن لم تعزز الجودة، فإنك تعزز الإهمال".

"الالتفاف" من أجل الحياة

"التفكـير الجـانبي أو التفكـير الإنشـائي، وهـو القـدرة علـى استخراج درس من أمر واحد ونقله إلى أمر آخر، هو أحد أهم الضوابط المهمة التي يمكن لأي منا تطويرها. فمن سن صـغيرة للغايـة، بـدأت [أنـا وزوجتـي] فـي تطويـر هـذا الأمـر [لـدى طفلنـا جـاك] مـن خـلال مبـدأ "الالتفـاف".
فـي المـرة الأولى، كنا ماكثين في منزل ريفي صغير في جزيرة مارثاز فاينيارد في حقل كبير، وكان جاك يحاول المرور عبر أحد الأبواب؛ فلم يتمكن من ذلك، ولكنه تمكن من المرور عبر الآخر، فقلت له: "التف يا جاك"، فنظر إليَّ والتف.

ثم صار "الالتفاف" لغة بيننا لحل الألغاز في أي وقت تقابلك عقبة. لقد أتاح لنا العمل بمجال "الالتفاف" التحاور بشأن ربط الأمور - أي أخذ مبدأ من أحد الأشياء وتطبيقه على شيء آخر - ولقد استمتعنا كثيرًا بهذا الأمر".

"تبن تميزك"

"يأتي هذا المصطلح من صديق لي اسمه جراهام دانكان [وهو مدير ناجح لـ"صندوق الأموال"]، وهو صديق عزيز لنا يأتي معنا في مغامرات ركوب الأمواج. إنه شريك فكري رائع... قد تفكر في مزج العبقرية والجنون معًا، أو البراعة والغرابـة. وفـهم هـذا المزيـج هـو مـا يسـبق العمـل مـع أي شخص يحاول الوصول إلى الاحترافية في أي شيء، لأن هذا المزيج يكون أساسيًّا له؛ فيجب عليه في النهاية أن يتبنى تميزه، وغرابته، والأمور التي تجعله مختلفًا، ثم يبني عليها".

## من تختار عندما تبدو ذاتك مهددة؟

بالرجوع إلى عالم الرياضات القتالية والجوجيتسو: "من المثير للاهتمام ملاحظة من يختاره أفضل المنافسين بعدما تمر خمس جولات من مباريات التدرب وبينما هم مـرهقون. ويبحث ذوو أعلى المستويات عن أصعب المنافسين الموجودين - الذين يمكنهم هزيمتهم - بينما يبحث الآخرون عن شخص يمكنهم الاستراحة من التدرب عليه".

## أهمية اللغة في يوم مطير

"أحد أكبر الأخطاء التي لاحظتها في العام الأول من حياة جاك هو امتلاك الآباء لغة غير مثمرة تجاه الجو سواء كان جيدًا أو سيئًا؛ فكلما أمطرت، تسمع الأمهات أو المربيات أو الآباء يقولون: "إن الجو سيئ، لا يمكننا الخروج"، أو إذا لم يكن الأمر كذلك يقولون: "الجو جميل، يمكننا الخروج"؛ وهذا يعني أنه بشكل ما، فإننا نعتمد بصورة خارجية على مثالية الظروف حتى يمكننا الخروج وقضاء وقت ممتع؛ ولذلك لم نفوت أنا وجاك أي عاصفة أو تساقط مطر أو ثلج للخروج والمرح فيه. ربما فوتنا واحدة عندما كان مريضًا، ولكننا طورنا لغة بشأن مدى جمال الأمر. والآن، عندما يكون اليوم مطيرًا، يقول جاك: "انظر يا أبي، يا له من يوم مطير جميل!"، ثم نخرج ونلعب. لقد أردت أن يتحلى بهذا الحس الداخلي بالسيطرة - أي لا يعتمد على أن تكون الظروف الخارجية مناسبة تمامًا ".

# لماذا تحتاج إلى مرحلة "تخفيف العبء" في الحياة

لا يقتصـر التسـجيل فـي الـدفتر الـيومي بالنسـبة لـي علـى الفتـــرة الصـباحية وحسـب؛ حـيث إننـي أسـتخدمه كـأداة لتوضيح أفكاري وأهدافي، بصورة مشابهة لما يفعله كيفن كيلي؛ فالورقة بمثابة غرفة تحميض الصور لذهني.

إن المشـاركات المـوجودة فـي هـذا الفصـل تعـد نسـخة مـن مدخلات حقيقية سجلتها في شهر أكتوبر من عام ٢٠١٥.

كُتبت هذه المدخلات في مقهى ساموفر تي لاونج في سان فرانســـيسكو بعـــد تمشـــية لســاعتين، وقـــد قـــادتني هـــذه المـدخلات إلـى دمـج مراحـل "تخفـيف العـبء" فـي حيـاتي مـــرة أخـرى. "تخفـيف العـبء" هــو مفـــهوم مُسـتخدم فـــي التدريبات الرياضية وتدريبات القوة، ولكن يمكن تطبيقه على الكثير من الأمور. لنلق نظرة على التعريف الرياضي له من موقع تي نيشن الإلكتروني:

أسبوع تراجع، أو تخفيف عبء، هو خفض مخطط لمستوى التـدرب أو شـدته، ويشـار إليـه فـي دوائـر تـدريبات القـوة الجامعية بأنه أسبوع تخفيف الأحمال، وغالبًا ما يتم إدخاله على مراحل أو فترات، وكما ذكر في كتاب Essentials of Strength Training and Conditioning : " الغرض من هذا الأسبوع هو إعداد الجسد للمتطلبات المتزايدة في المرحلة أو الفتـرة التاليـة"، وكـذلك لخفـض مخـاطرة الإفـراط فـي التدرب.

إذن كـيف يمكـن ربـط هـذا الأمـر بالإبـداع أو الإنتاجيـة أو جودة الحياة؟ لنبدأ بالناتج الشخصي: خلال الشهور الاثني عشر السابقة، كنـــت أســـتخدم أســلوب تخفـيف العـبء خـارج الرياضـة لتخفيف توتري بنسبة ٥٠٪ على الأقل بينما أضاعف إنتاجي في الوقت ذاته.
وتخفيف العبء بالنسبة للعمل - في حالتي - يتضمن رفع قـــدمي بصـــورة إســـتراتيجية عـــن دواســـة الـــوقود؛ فـــأنا أســـتعيض عـــن الفتـرات العصـيبة الخاصـة بـإنجاز المـهام المتشـابهة (تسـجيل المـدونات الصـوتية أو تفقـد صـندوق الوارد أو كتابة منشورات في المدونة أو التعامل مع

الأمور المحاسبية وما إلى ذلك) بفترات ممددة من - نظرًا لافتقاري الوصف الشعري - التراخي والتسكع.

يمكن أن يكون التراخي شديدًا (ابحث عن ( 4-hour reality check، ولكن يجب ألا توجه مجهودك إلا إلى "العمل". فلنتفحص مدخلات الدفتر، حيث إنها تقدم الكثير من الاستدلال. ولقد أضفت بعض الأفكار الإضافية بعد المدخلات:

---

**الثلاثاء -مقهى ساموفر في الساعة ٥:٤٠ مساءً –**

مرحلة "تخفيف العبء" العظيمة

هذا هو ما أمر به هذا المساء، وهو ما يجعل يوم الثلاثاء يبدو كأنه صباح عطلة نهاية الأسبوع المليء بالكسل؛ فهذا هو الوقت الذي من المرجح أن يأتي فيه الإلهام.

يجب أن أعود إلى التكاسل. إلى الفراغ الحافل بالإمكانات اللانهائية، والذي لا يمكن تحقيقه إلا في غياب الالتزامات ، أو على الأقل، في غياب التفاعل الإجباري. لعل هذا ممكن فقط بوجود مساحة سلبية من أجل "التحامق" - على حد تعبير كيرت فونجوت؟ أن تنجز الأمور لمجرد الإنجاز؟ بلا سبب منطقي على الإطلاق؟

أشعر بأن الأفكار الكبيرة تأتي من هذه الفترات؛ فإن لحظات السكون بين النغمات الموسيقية هي ما تصنع الموسيقى.

إذا أردت أن تصنع شيئًا ممتدًّا أو أكبر أو أفضل أو مختلفًا * فعليًّا * ، فإنك تحتاج إلى مساحة لطرح سؤال "ماذا لو؟"، بدون ورود مكالمة جماعية بعد ١٥ دقيقة. ونادرًا ما تحل لحظات الإدراك على عقلية إنجاز الرسائل الواردة المتراكمة التي يكون لسان حالها: "يا إلهي.. لقد نسيت أن... أرجوك ذكرني بأن... ألا يجب عليَّ؟... يجب عليَّ تذكر أن...".

---

أرض البريد الوارد هي أرض الضلال، وقد ضللنا جميعًا.

بالنسبة لي، عززت تجربة يوم الثلاثاء أهمية إيجاد فترات كبيرة وغير منقطعة من الوقت، يستطيع خلالها عقلك التساؤل، والتفكر، والعثور

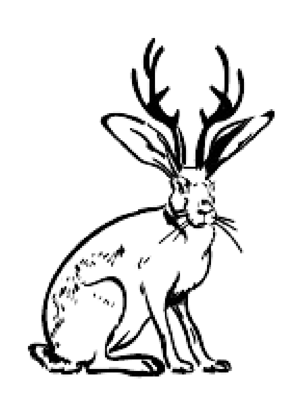
على إشارة بين الضوضاء. وإذا كنت محظوظًا، فإنه يمكن حتى أن ينشئ إشارة، أو يربط بين إشارتين (فكرتين مهمتين) لم ترتبطا من قبل.

إنني أحدد مواعيد مراحل لتخفيف العبء بعدة طرق: من الثامنة صباحًا إلى التاسعة صباحًا تقريبًا يوميًّا من أجل التسجيل في الدفتر، والأنشطة الروتينية الخاصة بتناول الشاي، وما إلى ذلك؛ وما بين التاسعة صباحًا حتى الواحدة ظهرًا من كل أربعاء للإنتاج الإبداعي (أي الكتابة، أو إجراء المقابلات للمدونة الصوتية)؛ ثم "أيام السبت الخالية من الشـاشـات"، حـيث لا أسـتخدم أي جـهاز كمبـيوتر محمـول، وأستخدم هاتفي وحسب من أجل الخرائط والتنسيق مع الأصـــدقاء مـــن خـلال الرسـائل النصـية (بـدون اسـتخدام تطبيقات). وبالطبع ما زلت أستخدم "التقاعدات المصغرة" كمـا فـي كتـاب اعمـل أربـع سـاعات فقـط فـي الأسـبوع عـدة مرات في العام.

يجب أن يتم التخطيط لفترات تخفيف العبء وحمايتها بشكل أشد من التزاماتك المهنية؛ فتلك الأولى من شأنها تـــعزيز الأخـــيرة وبـــث الحيـــاة فيــها، ولكــن العكــس لــيس صحيحًا.

وللإيجاز، كيف يمكن للمرء كبح نمط الحياة التفاعلي الذي يحمله على اتباع أجندات الجميع عدا أجندته؟ خصـص فتـرة التـراخي، حـيث إنـه لا أحـد سـيمنحك إيـاها، وهذه هي الطريقة الوحيدة للسباحة بدلًا من الضرب في الماء بينما أنت واقف.

## بريني براون



## الطبيبـــــــــة بـــــريني بـــــراون (تويتـــــر, @BRENEBROWN ) BRENEBROWN.COM

أستاذة باحثة في كلية الدراسات العليـا للخـدمة الاجتماعيـة بجامعـة هيوسـتن. وقـد شـوهد خطاب بريني في مؤتمر تيد في هيوستن عام ٢٠١٠ بعنوان "The Power of Vulnerability" لمـا يزيـد علـى ٣١ مليـون مرة، وهو واحد من خطابات تيد الخمسة الأكثر مشاهدة في العالم. كما أنها أمضت الأعوام الثلاثة عشر الماضية في دراسة الضعف والشجاعة والكفاءة والعار. بالإضافة إلى أن بريني هي مؤلفة كتب Daring Greatly وThe Gifts of Imperfection وRising Strong الواردة في قائمة نيويورك تايمز للكتب الأعلى مبيعًا.

### الخوف والشجاعة قد يتعايشان معًا

"فكرة أننا إما شجعان أو جبناء ليست حقيقية؛ لأن أغلبنا يتحلى بالشجاعة ويمتلئ بالخوف في آن واحد، وطوال اليوم".

**تيم فيريس**: يذكرني هذا الأمر بكوس داماتو، المدرب الأسطوري الأول لمايك تايسون، والذي كان يقول الآتي للاعبيـــه قبيـل المبـاريات الكبـرى: "يشـعر البطـل والجبـان بالشـيء نفسـه، ولكـن البطـل يسـتغل خوفـه ويوجـهه نحـو خصمه، بينما الجبان يهرب. وإنه الشيء ذاته في الأمرين - الخوف - ولكن ما تفعله به هو ما يهم".

الحيوان الرمزي: أرنب جاكالوب

### امنح الإرهاق حقه

تيم: "ألديك أي سؤال أو طلب من جمهوري؟".
**بريني**: "اتجهوا إلى الإرهاق، لأنني أعتقد أن تلك المشكلات التـي لـدينا - والتـي تبـدو مسـتحيلة - فيمـا يخـص العـرق والخوف من الغرباء والبيئة والافتقار إلى الحب أحيانًا لن تُحل بطريقة مريحة... لذا أعتقد أن طلبي سيكون أقرب إلـــى طلـــب تجريـدي كبـير: امنـح الضـعف فرصـة؛ وامنـح الإرهاق حقه؛ لأنني أعتقد أن الشخص الذي يكون مستعدًّا ليكون الأكثر إرهاقًا ليس هو الأشجع وحسب، بل هو من يسمو بشكل أسرع كذلك".

**تيم فيريس**: أحد أبرز الإشادات بكتاب اعمل أربع ساعات فقـط فـي الأسـبوع علـى كينـدل كـانت: "يمكـن قيـاس مـدى نجاح المرء في الحياة من خلال عدد الحوارات المزعجة التي يستعد لخوضها".

عندما أتيحت لي الفرصة، هل فضلت الشجاعة على الراحة؟

ظلت بريني بعيدة عن الأنظار لوقت طويل، إلى أن وجدت مقولـة ثـيودور روزفلـت المشـهورة عـن "السـاحة": "يعـود الفضل إلى من هو في ساحة المعركة بالفعل، الذي غطى وجهه الغبار وتلطخ بالعرق والدماء؛ الذي يسعى ببسالة؛ والـذي يخطـئ ويخفـق مـرارًا وتكـرارًا، لأنـه لا يوجـد جـهد مبـذول بـلا خطـأ أو إخفـاق ...". لـذا قـررت التعلـيم بصـفتها شخصية عامة، بالرغم من التعليقات والهجوم المؤذي على الإنترنت.

"ما أدركته في هذه اللحظة هو أنني أريد عيش حياة جريئة بالفعل، وأريد العيش في الساحة؛ وإذا أردت أن تعيش في السـاحة، فالشـيء المؤكـد الوحيـد هـو أنـك سـتتعرض للإيذاء ... الجرأة الكبيرة هي التعرض للإيذاء؛ لذا عندما تسأل نفسك: "**هل تحليت بالجرأة الكبيرة اليوم؟". فالسؤال الكبير الذي أطرحه هو: "عندما أتيحت لي الفرصة، هل اخترتُ الشجاعة على الراحة**؟"" .

**تيم فيريس**: هذا سؤال ممتاز للمراجعة اليومية كجزء من دفتر الخمس دقائق أو التسجيل في الدفتر بالليل.

كيف تُرجم هذا إلى ما يزيد على ٣٠ مليون مشاهدة**؟**

"توجهت إلى فاعلية تيد وجربت. لقد أرهقت نفسي حقًّا هنـاك؛ فتحـدثت عـن انـهياري، ويقظتـي الروحيـة، وعـن اضطراري لتلقي العلاج... وأتذكر عودتي إلى المنزل وأنا أقول لنفسي: "لن أفعل هذا مرة أخرى"".
وقد شاهدت بعد ذلك شعبية الفيديو تنطلق، والتي وصلت الآن إلـى مـا

يزيـــد علــى ٣١ ملــيون مشــاهدة علــى مــوقع TED.com وموقع يوتيوب.

"عندما أسترجع الأمر، كان هذا هو استنتاجي من التجربة: إذا لم أشعر بالقليل من الغثيان **عند الانتهاء، فالأرجح أنني لم أظهر كما كان ينبغي**".

إحدى قواعدها للخطابة: أضواء المسرح

"أطلب أن تكون أضواء المسرح مضاءة، حتى يمكنني رؤية وجـــوه الأشـــخاص. ونـــادرًا مـــا أســـمح بتســـجيل عروضـــي التقديمية، فإذا كانوا يسجلون، فإنه يجب عليك أن تبدو شـديد "التـألق" [اللمعـان] تحـت الأضـواء، ويجـب أن يكـون جانب الجمهور مظلمًا. وبذلك يتحول الأمر في نظري إلى أداء وليس ارتباطًا".

العار مقابل الذنب

"العار هو قول "إنني شخص سيئ"؛ والذنب هو قول "لقد ارتكبــت شـيئًا سـيئًا" ... فـالعار تـركيز علـى النفـس، والـذنب تركيز على السلوك".

لكي تحوز الثقة، عرِّض نفسك للإيذاء

"أحــد الأمــور التــي انبثقــت مــن البيــانات هــي تلــك الفكـرة الخاصة بالثقة والعلاقة بين الثقة والتعرض للإيذاء. دائمًا ما [يظن] الناس أنك تكتسب الثقة أولًا ثم تكون معرضًا للإيذاء من الآخرين. ولكن الحقيقة هي، **لا يمكنك نيل ثقة الآخرين بمرور الوقت بدون أن تكون معرضًا للإيذاء بعض الشيء [ أولًا ]**".

(انظر نصيحة جابي ريس بشأن "البدء أولًا" ، ومنهج نيل ستروس قبل إجراء المقابلات).

- **فيمن تفكرين حين تسمعين كلمة "ناجح"؟**

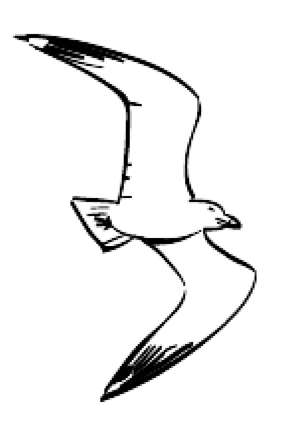
“لا أتصــور أي شــخص، بــل أتصــور كلمــة "إعـادة التعـريف". فلطــالما كــانت كلمــة "نجــاح" أو كلمـة "نـاجح" مـن الكلمـات الخطيرة في أبحاثي. وإجابتي هي: تأكد أن سلمك مستند إلى المبنى الصحيح ".

- **نصيحة لنفسك عندما كنت في سن الثلاثين؟**

“لا بأس من الشعور بالخوف. و يجب ألا تكوني مخيفة جدًّا عندما تصابين بالخوف ... فترة الثلاثينات مرهقة جدًّا؛ فهي سن التحسين، والإثبات، والتظاهر".

# جايسون سيلفا

أتى كل شيء عندما تعمقت بلا خوف وأنشأت المحتوى الذي أردت إنشاءه كأحد أنواع الفنانين... لم أعد أقف عقبة فـــــي طـــريق نفســي.
تــوقفت عــن التشــكك فــي نفســي، وتجاهلني العالم عندما فعلت ذلك، إن جاز التعبير



أطلقت مجلة ذي أتلانتك على جايسون سيلفا (فيسبوك,JASONLSILVA )
THISISJASONSILVA.COM

لقـــــــب "تـــيموثي لـــيرى عصـر الفيـديوهات المنتشـرة". إنـه مقـدم برنامج BRAIN Games على قناة ناشيونال جيوجرافيك؛ وحاز البرنامج أعلى التقييمات في تاريخ قناة ناشيونال جيوجرافيك عند إطلاقه، بمتوسط عدد مشاهدين يبلغ ١.٥ مليون مشاهد للحلقتين الأوليين.

الحيوان الرمزي: النورس

• ما الاستثمار الأفضل أو الأكثر قيمة الذي قمت به؟

"الاسـتثمار فـي تحـرير مقـاطع الفيـديو الخاصـة بـي منـذ ٣ سنوات، وهو ما أدى إلى إطلاق مسيرتي المهنية. كنت قد تركت العمل في قناة كارانت تي في التي يملكها آل جور فـي عـام ٢٠١١، وكنـت عـاطلًا: فـأنا مقـدم بـرامج سـابق ذو مدخرات محدودة. واتخاذ القرار بإنفاق أموالي على تحرير هذه الفيديوهات بدون الحصول على دخل منها كان قفزة ثقـة بالنسـبة لـي. كـان المقطعـان الأولان همـا "You Are a RCVR" و"The Beginning of Infinity" وكلاهما كان إثباتًا لمفـهوم مـا سـيصبح أسـلوبي الممـيز فـي الإعـلام المـرئي: جرعـات فلسـفية مـركزة. وقـد نشـرت كـلا المقطعـيْن علـى موقع فيميو، ووجدت الحماس والاهتمام بعملي يتزايدان من فورهما. لقد علمت أنني بصدد شيء كبير. وفي غضون شـهور، كنـت أُدعـى لإلقـاء خطـابات، ثـم فـي النـهاية دعـيت لعمل فيديو افتتاحي لمؤتمر تيد العالمي لعام ٢٠١٢، ومن هنـــا كـــانت الانطلاقـــة. وبعـد شـهور قلائـل أعجبــت قنــاة ناشـيونال جيوجرافيــك بــأعمالي ودعتنـي لتقـديم برنـامج Brain Games ، والذي لاقى نجاحًا عالميًّا ورشحني لنيل جائزة إيمي".

**تيم فيريس**: أحب دراسة النسخ المبكرة من النجاحات الحالية. جايسون شخص لامع، ولكن مراحل الصعود غالبًا مـا تكـون قاسـية.
علـى سـبيل المثـال، ابحـث عـن "المـدونة القـــديمة لـرامیت سـيثي" أو "المـدونة القـديمة لجريتشـن روبن" أو "المدونة القديمة لتيم فيريس"، أو شاهد الحلقات الأولى من برنامج Wine Library الذي يقدمه جاري فاينرتشك.

**• ما الذي ازدادت أهميته بالنسبة لك في الأعوام القليلة الأخيرة وما الذي قلت أهميته؟**

"أريد تأسيس حياتي حول حالات تدفق [الشعور بأنني "في كامل تركيزي"]".

**تيم فيريس**: هذا شيء يتحدث جوش وايتزكن عنه كثيرًا: التسجيل في الدفتر واستخدام أدوات مثل أجهزة قياس معدل ضربات القلب HRV لتحديد الأنماط

والمتطلبات التي تؤدي إلى إحداث حالات التدفق العليا أو نقيضاتها.

السأم = الموت

"السأم بالنسبة لي أشبه بالموت؛ فلا شيء يثير الإعجاب لأنك تشعر كأنك رأيت كل هذا من قبل، وتمضي في الحياة بنظرة سوداء... فالستائر مغلقة، ولا ضوء ينفذ ولا مرح، وبالنسبة لي فهذا هو الموت".

**تيم فيريس**: توجد نصيحة وثيقة الصلة بهذا الأمر من أحد معلميَّ تقول: "كن متشككًا، ولكن لا تكن متشائمًا".

**• توصية بفيديو وقناة على يوتيوب**

فيديو بعنوان Did Shakespeare Invent Love? بواسطة نيردرايتر.

**تيم فيريس**: مدونتي الصوتية المفضلة هي Hardcore History لدان كارلين، ويمكن اعتبار قناة نيردرايتر تكملة قصيرة للمدونة المذكورة.

**• ألديك أي مقولات تعيش وفقًا لها أو تفكر فيها كثيرًا؟**

"إننا كائنات عظيمة وضعيفة في الوقت نفسه".
أبراهام ماسلو

**• نصيحة لنفسك لو كنت في سنة الخامسة والعشرين أو الثلاثين؟**

"كنت سأحض نفسي عندما كنت أصغر سنًّا على عدم الخوف، ألست محقًّا؟ لأدرك أن كثيرًا من الأمور التي كانت - لا أريد قول مقلقات معوقة، ولكن - تخوفات دائمة التوغل في حياتي في أثناء نشأتي لم تكن ضرورية. لقد أهدرت الكثير من الوقت، والطاقة بسبب شعوري بالقلق".

**تيم فيريس**: بين جميع الضيوف، تكون الإجابة الأكثر شيوعًا لهذا السؤال هي أحد أشكال: "سيكون كل شيء على ما يرام".

# جون فافرو

(تويتر @JON_FAVREAU، فيسبوك/إنستجرام@JONFAVREAU )

اخترق جون فافرو المشــهد بــدوره فــي فــيلم . Rudy ولقد رسخ نفسه ككاتب من خلال الفيلم الناجح Swingers ، الذي أدى فيه دور البطولة. وبعد ذلك، بدأ فافرو في الإخراج من خلال فيلمه المميز Made ، والذي ألفه وأنتجه. ومما ينسب إليه من أعمال الإخراج الأخرى فيلم The Jungle Book و Iron Man وIron Man 2و Cowboys & Aliens و Elf و Zathura و Chef ، والذي كان مــن تأليفــه وإنتاجــه وإخراجــه وبطولتــه. هنــاك كثــير مــن حروف العطف! فجون يفعل كل شيء.

### اسع للحقيقة، وستصطدم بالفكاهة في الطريق

قبــل أن نبــدأ تســجيل مقــابلتنا فــي مكتــب جــون، ذكـر لـي أفضل نصيحة تلقاها من أحد معلميه واسمه جلين كلوز: "لا تسع للفكاهة؛ بل اسع للحقيقة، وستصطدم بالفكاهة في الطريق".

### قل الحقيقة، فإنها أسهل ما يمكن تذكره (وكتابته)

"بالرغم من أن الفيلم [Swingers] لم يكن يتعلق بالسيرة الذاتية لأحد، لكن كان به بعض الأشياء التي تمكنت من استنباطها منه... ما التعبير الوارد في فيلم Glengarry Glen Ross? "قل الحقيقة دائمًا، فهي أسهل ما يمكن تذكره"... فإذا كنت ستتحدث بشأن حي من الأحياء، فتحدث عن الحي الذي نشأت فيه. تحدث عن الحي الذي تعرفه؛ فحتى لــو لــم يكــن الأمــر حولــك، ســتبني عــالمًا أشــد تماســكًا ممـا ســتفعل لــو تحــدثت عــن أحــد يعـيش علـى سـطح المـريخ، وأنت لا تفهم المريخ".

ملحوظة جانبية: ألف جون فيلم Swingers فيما يقارب الأسبوعين، وتم تصويره في النهاية بميزانية أقل من ٢٠٠ ألف دولار.

### عن الطهو وتوطيد العلاقات

في المرة الأولى التي أمضيت فيها يومًا في منزل جون، دُعيت على الفور للمساعدة على إعداد الفطائر كجزء ضمن مجموعة (باستخدام وصفة من مقهى كافيه دو موند في نيو أورليانز، لأولئك المهتمين)؛ ويشرح جون السبب قائلًا:

"حسنًا، نحن لم نتعرف بشكل جيد، فأنا قرأت أعمالك، وأنت شاهدت أعمالي، ثم يا للعجب، تضع بعض الزيت الساخن هنا، ولا يعود تركيزنا على بعضنا. [فالأمر

يتعلق] بالحفاظ على التركيز... يوجد ترابط بسيط للغاية بيني وبين أغلب من أقابلهم، [وهو ما يجعل الطهو أمرًا رائعًا] لأنه يوفر ذلك السياق الذي يكون فيه الجميع على قدم المساواة، ويكون لدى الجميع مجموعة مختلفة من المهارات. ويصير الأمر مـــهمة حقيقيـــة [يعتمـــد فيــها الجمــيع علــى بعضــهم]. لقـــد اكتشــفت أن لــديَّ صــبرًا لا نــهائيًّا إزاء تمضــية الــوقت مــع أشخاص لا أعرفهم حق المعرفة، إذا كنا نعمل على مشروع طهو ودي. وفي النهاية، نقدم الطعام معًا، ونشعر بأننا خضنا حربًا معًا. إنه أداة رائعة لتوطيد العلاقات".

يرشح جون كتاب The Writer’s Journey للمؤلف كريس ـتوفر فوجلـر، فيمـا يخـص كتابـة السـيناريو، والـذي استخدمه في تحديد ما إذا كان فيلم Swingersمناسبًا من الناحية البنيوية. كما أنه معجب كبير بفيديو عنوانهThe Power of Myth، وهي مقابلة فيديو مع جوزيف كامبل أجراها بيل مويرز. "بواسطة The Jungle Book فإنني أعود بالفعل وأراهن على الخرافات القديمة".

**تيم فيريس**: سجلنا التدوينة الصوتية في أثناء تصوير فيلمThe Jungle Book في مكتبه إلى جوار موقع التصـــوير. وبعـــد عـدة شـهور، كـان الفـيلم هـو الأول علـى مستوى العالم وله معدل تقييمات مذهل يصل إلى ٩٥٪ على موقع روتن توميتوز.

التأثير بعيد الأمد يتفوق على الربح قصير الأمد

"بفضل الفيديو، والأقراص الرقمية، والأسطوانات المدمجة بعد ذلك، شاهد الجميع هذا الفيلم [ Swingers ] ، وأصبح جزءًا مـن ثقـافتنا. وحينئـذ تعلمـت أن الفـيلم الـذي يحقـق أفضل نجاح [من الناحية المالية] لا يكون دائمًا هو الأكبر تأثيرًا، أو الأكثر نفعًا، أو الذي يفيد مسيرتك المهنية على النحو الأفضل بهذا الصدد".

سبب آخر لممارسة التأمل

"في منتصف [جلسة تأمل]، واتتني فكرة فيلم Chef ، فسمحت لنفسي بالتوقف، وهو الأمر الذي لا أفعله عادة، وأخرجت دفترًا صغيرًا، ثم دونت ما يقارب ثماني صفحات من الأفكار والتخيلات، [ثم تركتها]. وعندما أنظر إلى هذه الصفحات وأقرؤها، أجد أنها أنجزت ٨٠٪ من الجهد المبذول، بشـــأن فكـــرة الفـــيلم، ومـــن ســـيكون بـــه، ومـــن ســـيكون الشخصيات، وما الأفلام الأخرى التي يجب النظر إليها، وما النبرات، وما الموسيقى التي سأضعها في الفيلم، وما نوع الطعام الذي سيعده بطل الفيلم، وفكرة شاحنة الأطعمة، والشطائر الكوبية، والموسيقى الكوبية... لذا فإن كل شيء نبع من هذه اللحظة".

# تجربة الأسئلة السبعة عشر "المستحيلة" التي غيرت حياتي

"كلما وجدت نفسك في صفوف الأغلبية، فقد حان الوقت للتوقف والتفكير".
**مارك توين**

الواقع قابل للتفاوض إلى حد كبير.

إذا اختبرت مقاومة الحدود وجربت "المستحيلات"، فستكتشف سريعًا أن أغلب القيود هي عبارة عن مجموعة هشة من القواعد التي يفرضها المجتمع، والتي بيدك اختيار انتهاكها في أي وقت.

يوجد فيما يلي ١٧ سؤالًا غيرت حياتي بشكل كبير، وكل منها محدد معه زمانه، حيث إن كل واحد ظهر في الصورة في لحظات محددة.

## #١ -ماذا لو فعلت العكس لمدة ٤٨ ساعة؟

في عام ٢٠٠٠، كنت أبيع ذاكرات تخزين البيانات للمديرين التنفيذيين ومديري التكنولوجيا التنفيذيين في وظيفتي الأولى بعد التخرج في الجامعة. وعندما لم أكن أقود الشاحنة الصغيرة التي أعطتني إياها أمي إلى العمل ومنه، كنت أجري اتصالات وأرسل الرسائل الإلكترونية الترويجية. كان "الابتسام وإجراء المكالمات" قاسيًا. وفي الأشهر القليلة الأولى، فشلت مرارًا وتكرارًا (لم يكن من المفيد وجود مكتبي عند مخرج الحريق)؛ لذا، وفي أحد الأيام، أدركت شيئًا: جميع مندوبي المبيعات يجرون مكالمات المبيعات من التاسعة صباحًا حتى الخامسة مساءً؛ هذا بديهي، أليس كذلك؟ ولكن هذا مجرد الجزء الأول. أما الجزء الثاني فهو: أدركت أن جميع الحراس الحائلين بيني وبين متخذي القرار -المديرين التنفيذيين ومديري التكنولوجيا التنفيذيين - يعملون كذلك من التاسعة إلى الخامسة.
ماذا لو فعلت نقيض ما يفعله جميع مندوبي المبيعات الآخرين، لمدة ٤٨ ساعة وحسب؟ قررت تحديد يومي الخميس والجمعة وإجراء مكالمات المبيعات من السابعة وحتى الثامنة والنصف صباحًا، ومن السادسة وحتى السابعة والنصف مساءً فقط؛ وكنت أركز لبقية اليوم على الرسائل الإلكترونية الترويجية. ولقد نجح الأمر بشدة؛ فكثيرًا ما كان أرباب العمل

يردون مباشرة، ثم بدأت في إجراء المزيد من التجارب بشأن "ماذا لو فعلت العكس؟": "ماذا لو طرحت الأسئلة فقط بدلًا من التسويق؟ ماذا لو درسـت المـواد التقنيـة، حتـى أبـدو كـأني مـهندس بـدلًا مـن مندوب مبيعات؟ ماذا لو أنهيت رسائلي الإلكترونية بعبارة: "أتفهم تمامًا إذا كنت منشغلًا عن الرد، وأشكرك للاستمرار في القراءة" بدلًا من الرد المعتا**د**: "أتطلع للرد منك والتحدث قريبًا" الافتراضي؟ ولقد أتت التجارب بثمارها. ففي الربع السنوي الأخير من عملي في هذه الوظيفة، تخطت نسب مبيعاتي مبيعات المكتب المنافس لنا في لوس أنجلوس، شركة إي إم سي.

## #٢ -ما الذي أهدر أموالًا كثيرة عليه؟ وكيف يمكنني تلبية رغبتي؟

في أواخر عام ٢٠٠٠ وأوائل عام ٢٠٠١، توقعت حدوث شيء سيئ؛ فالشركة الناشئة التي كنت أعمل لديها كانت ستنهار داخليًّا؛ فجولات من التسريح بدأت ولم تكن لتنتهي. لم أكن واثـــقًا ممـــا يجـب علـيَّ فعلــه، فقــد كنــت متحمــسًا بشــأن الشـــركات الناشـــئة، وزاد وادي الســـيليكون مـــن حماســـي. ولاستكشاف فرص العمل، لم أؤد بحثًا دقيقًا للسوق، بل بـدأت ببيـان بطاقـة الائتمـان لـديَّ وسـألت نفسـي: "مـا الـذي أهــدر أمــوالًا كثــيرة عليــه؟"، فــيم أنفقــت نســبًا كبــيرة مــن دخلــي؟ أيــن موضــع بلادتــي الماليــة؟ وكــانت الإجابــة هــي المكملات الرياضية.
في ذلك الوقت، كنت أجني أقل من ٤٠ ألف دولار في العام وأنفق ٥٠٠ دولار أو أكثر في الشهر على المكمـلات. كــان الأمــر جنونــيًّا، ولكــن كثــيرًا مـن أصـدقائي الرجــال كــانوا علــى القــدر نفســه مــن الاهتمــام. كنـت أعلـم بــالفعل أي الإعلانــات كــانت تــدفعني للشــراء، وأي متــاجر ومواقع إلكترونية كنت أشتري منها البضاعة، وأي لوحات إعلانات كنت أراها كثيرًا، وما إلى ذلك. هل يمكنني إنشاء منتج يلبي رغبتي؟ ما الذي كنت أمزجه حاليًّا (كنت أتمتع بخلفية علمية تكفي لكي أكون خطيرًا) ولم أستطع العثور عليه في أي متجر؟ وكانت الإجابة هي محسن ذهني اسمه بــراين كويكــين. وقبـل أن يتـم طـرد الجمـيع، رجـوت جمـيع زملائي أن يدفعوا ثمن زجاجة مقدمًا، والذي منحني المال الكــافي لتعــيين كيميــائيين، واســتشاري تنظـيمي، وإجـراء جولة تصنيعية صغيرة. لقد انطلقت في السباق.

## #٣ -ماذا كنت سأفعل/سأمتلك/سأكون إذا كان لديَّ ١٠ ملايين دولار؟ ما دخلي الشهري الحقيقي المستهدف؟

في عام ٢٠٠٤، كانت حالتي المالية أفضل من أي وقت سابق، وكان يتم توزيع منتج براين كويكين في اثنتي عشرة دولة تقريبًا. فما المشكلة؟ كنت أعيش

على الكافيين، وأعمل مدة ١٥ ساعة في اليوم، ودائمًا ما كنت على حافة الانهيار. وتركتني خطيبتي، التي كنت أخطط للزواج منها، بسبب الإدمان على العمل. وفي خلال الشهور الستة التالية من عدم التقدم والشعور بأني عالق، أدركت أن عليَّ إعادة هيكلة الشركة أو إغلاقها - فقد كانت تقتلني حرفيًّا. وعندئذ بدأت أسجل في الدفتر بعض الأسئلة، منها: "ماذا كنت سأفعل، سأمتلك، سأكون، إذا كان لديَّ ١٠ ملايين دولار في حسابي المصرفي؟" و"ما دخلي الشهري الحقيقي المستهدف؟"، بمعنى آخر للسؤال الأخير: كم ستكلف حياتي التي أحلم بها -الأشياء التي أؤجلها "للتقاعد" -إذا كنت أدفع كلفتها شهريًّا؟ (TMI) (انظر موقع fourhourworkweek. com/tmi) بعد إجراء الحسابات، كانت أغلب تصوراتي يسيرة التكلفة بشكل أكبر مما تصورت. ربما لا أحتاج إلى الكد والبناء؟ لعلي أحتاج للمزيد من الوقت والحراك، لا المزيد من الدخل؟ فجعلني هذا أفكر في أنه ربما، ربما فقط، يمكنني تحمل أن أكون سعيدًا وليس "ناجحًا" وحسب؛ لذا قررت الشروع في رحلة طويلة عبر البحار.

### #٤ -ما أسوأ الأمور التي يمكن أن تحدث؟ هل يمكن أن أعود إلى وضعي الحالي؟

لعل هذين السؤالين، في عام ٢٠٠٤ كذلك، هما الأهم على الإطلاق، لذا فإن لهما فصلًا خاصًّا. (انظر "تجنب الخوف").

### #٥ -إذا أمكنني العمل لساعتين أسبوعيًّا فقط في شركتي، فماذا سأفعل؟

بعد التخلص من تخوفاتي من الرحلة بواسطة تجنب الخوف، كانت الخطوة العملية التالية هي نزع نفسي من كوني محور الشركة.
ولكن للأسف، "كيف يمكن ألا أكون محور شركتي؟". ليس السؤال المناسب. وبعد قراءة كتاب The E-Myth Revisited من تأليف مايكل جيربر وكتاب The 80/20 Principle من تأليف ريتشارد كوتش، أدركت أن الأسئلة المتطرفة تشكل القوة الدافعة التي كنت بحاجة إليها. وكان السؤال ذو الفائدة الأكبر هو: "إذا أمكنني العمل لساعتين وحسب في شركتي، فما الذي سأفعله؟"، وبصراحة، كان السؤال أقرب إلى: "أجل، أعلم أن الأمر مستحيل، ولكن إذا وُجه سلاح إلى رأسك أو أصبت بمرض عضال، وكان عليك تحديد مدة العمل إلى ساعتين في الأسبوع، فما الذي ستفعله لتبقي الأمور قائمة؟". وإن مبدأ ٨٠/٢٠، المعروف كذلك باسم قانون

باريتو، يعد هو الأداة الرئيسية في هذه الحالة. وهو ينص على أن ٨٠٪ (أو أكثر) من الناتج الذي ترغب فيه يكون نتيجة ٢٠٪ (أو أقل) من الجهد والمدخلات. إليك سؤالين ذويْ صلة استخدمتهما: "ما نسبة الـ ٢٠٪ من الزبائن/المنتجات/القطاعات التي تنتج ٨٠٪ من الأرباح؟ ما العوامل أو الخصائص المشتركة التي قـد تسـهم فـي هـذا الأمـر؟"، وبعـد طـرح الكثـير مـن هـذه الأسئلة لاحقًا، بدأت في إحداث تغييرات: "التخلص من" العملاء صعاب المراس؛ ووضع ما يزيد على ٩٠٪ من زبائن البيع بالتجزئة على نظام تلقائي بأساليب بسيطة وعمليات طلـب منظمـة؛ وتعمـيق العلاقـات (وزيـادة الطلبيـات) مـع زبائنني الثلاثة إلى الخمسة الأعلى أرباحًا والأقل إزعاجًا؛ وكل هذا أدى إلى...

**#٦ - ماذا لو تركتهم يتخذون القرارات بتكلفة تصل إلى ١٠٠ أو ٥٠٠ أو ١٠٠٠ دولار؟**

وقد أتاح لي هذا السؤال تخفيف عبء خدمة العملاء من المدة المتراوحة ما بين ٤٠ إلى ٦٠ ساعة حتى ما يقل عن ساعتين في الأسبوع.
فحتى منتصف عام ٢٠٠٤، كنت أنا متخذ القرار الوحيد؛ فعلى سبيل المثال، إذا احتاج رياضي محترف يعيش عبر البحار لمنتجنا خلال الليل مع نماذج مخصـصة، فـإنني سـأتلقى رسـالة إلكترونيـة أو مكالمـة مـن مركز التوزيع فحواها: "كيف نتعامل مع هذا الأمر؟ ما السعر الـــذي ســـتحدده؟"، هـــذه "الحـــالات الغريبـــة" قـــد تبـــدو اسـتثناءات نـادرة، ولكنـها كـانت تقـع يومـيًّا. كنـت أتعـرض لعشرات منها في الأسبوع، إلى جانب كل الأشياء الأخرى. وكـان هـذا هـو الحـل: أرسـلت رسـالة إلكترونيـة إلـى جمـيع المرءوسـين المباشـرين لـديَّ أخبـرهم فيـها "أنـه مـن هـذه اللحظة، رجاءً لا تتصلوا بي بشأن أ، ب، ج، حيث إني أثق بكم؛ إذا كان البيع بأقل من ١٠٠ دولار، فأرجو منكم اتخاذ القرار بأنفسكم وتدوين ملاحظة (الموقف، وكيفية تعاملكم معه، والتكلفة) في ملف واحد، حتى تتسنى لنا المراجعة والتعديل أسبوعيًّا.
فلتركزوا على إسعاد زبائننا". لقد توقعت الأسوأ، وخمِّن ماذا حدث! نجح كل شيء، فيما عدا بعض المعوقات الصغيرة هنا وهناك.
ثم زدت الحد الأقصى فيما بعد إلى ٥٠٠ دولار، ثم ١٠٠٠ دولار، ثم تحولت "مراجعات" القرارات المتخذة من أسبوعية إلى شهرية وربع سنوية - وعندما أتقن العاملون الأمر - صارت معدومة. وقد أكدت هـذه التجربـة شـيئين بالنسـبة لـي: ١) لإنجـاز أشـياء هائلـة جيدة، يجب عليك أن تتساهل مع ترك أمور صغيرة سيئة تحـدث. ٢) يبـدو أن نسـبة الـذكاء لـدى الآخـرين تتضـاعف بمجرد أن تحملهم المسئولية وتريهم أنك تثق بهم.

## #٧ - ما الطريق الأقل وطأة؟

بالانتقال إلى ٢٦ ديسمبر ٢٠٠٦؛ كنت قد انتهيت من تأليف كتاب اعمل أربع ساعات فقط في الأسبوع، ثم جلست بعد أمسية جميلة لرأس السنة مفكرًا في حفل الإطلاق القادم في شهر إبريل. ماذا أفعل؟ لم تكن لديَّ أية فكرة، لذا تتبعت نحو اثني عشر من مؤلفي الكتب الأكثر مبيعًا، وطرحت على كل منهم أسئلة على شاكلة: "ماذا كانت أكثر عناصر إهدار المال والوقت فيما يخص إطلاق كتابك الأخير؟ ما الذي لن تفعله مرة أخرى؟ ما الذي ستفعل المزيد منه؟ إذا كنت ستختار مكانًا واحدًا تنفق فيه ١٠ آلاف دولار، فماذا يكون؟".
وكنت أسمع كلمة واحدة متكررة: المدونات. كانت المدونات على ما يبدو عالية التأثير ولا تحظى بالتقدير الكافي في الوقت نفسه.
كان سؤالي الأول هو: "ما المدونة؟"، وسؤالي التالي كان: "كيف يحاول الناس حاليًّا التواصل مع المدونين؟"، "وما الطريق الأقل وطأة؟". كان من يحاولون الحديث مع المدونين عادة ما يستخدمون البريد الإلكتروني والهاتف. وبالرغم من أن هذه كانت نقاط قوتي، فإنني قررت تجربة المقابلة وجهًا لوجه في المؤتمرات. لماذا؟ لأنني شعرت بأن فرصتي ستكون أفضل كفرد من بين خمسة آخرين في استراحة بدلًا من رسالة إلكترونية من بين ٥٠٠ أخرى في صندوق بريد وارد مكتظ بالرسائل. فحزمت حقائبي واتجهت إلى لاس فيجاس لعرض كونسيومر إليكترونيكس في يناير، والذي حضره ما يزيد على ١٥٠ ألف شخص عام ٢٠٠٥. إنه أشبه بكأس العالم الخاصة بالإصدارات التكنولوجية، حيث تتسنى لجميع المهووسين تجربة ألعاب جديدة. إنني لم أدخل عبر الباب الأمامي حتى، بل بقيت في استراحة بلوجهوس خارج الموقع التي ترعاها شركة سيجيت، وحيث يُدعى المدونون للاسترخاء، وإعادة شحن أجهزة اللابتوب، وتناول مشروب مجاني. فتناولت مشروبًا وطرحت الكثير من الأسئلة الحمقاء، ولكني لم أحاول التسويق قط . لقد ذكرت الكتاب وحسب إذا سألني أحد عن سبب وجودي (الإجابة: "لقد أنهيت كتابي الأول مؤخرًا وأنا شديد التوتر بشأن إطلاقه؛ فأنا هنا لتعلم المزيد بشأن المدونات والتكنولوجيا"). وقد وصف المدون المشهور "روبرت سكوبل" لاحقًا خطتي المعقدة للتسويق بأنها "التسكع مع المدونين"؛ ولقد نجحت بشكل جيد على غير المتوقع.

## #٨ - ماذا لو لم يمكنني التسويق لمنتجي مباشرة؟

في أثناء إطلاق الكتاب عام ٢٠٠٧، أدركت سريعًا أن أغلب وســـائل الإعـــلام لا تــهتم بـــإطلاق الكتـــاب؛ بـــل يـــهتمون بالقصص، لا الإعلانات؛ لذا سألت نفسي: "ماذا لو لم يمكنني التسويق لمنتجي بشكل مباشر؟ ماذا لو كان عليَّ التحايل لبيع المنتج؟". حسنًا، يمكنني عرض الأشخاص الواردين في الكتــاب الــذين أعــادوا بنــاء حياتــهم (اهتمــام إنســاني)؛ أو يمكنني الكتابة عن تجارب مجنونة غير ذات صلة، ولكنها تقود الناس إلى موقعي الإلكتروني المعني بالكتاب (ابحث في جوجل عن "Geek to Freak" لترى النتائج. كانت هذه مــدونتي المشــهورة الأولــى)؛ يمكننــي نشــر مصــطلح جــديد واستهداف ثقافة شعبية (انظر "تصميم أسلوب الحياة")؛ كما يمكنني تبني أسلوب التعريف الذاتي وجعل الإطلاق نفســه مــادة إخباريــة (ولقــد فعلــت هــذا بواســطة الفيــديو الترويجي لكتابThe 4 -Hour Body ، بالإضافة إلى الشراكة مع بت تورنت من أجل كتاب .( The 4-Hour Chef لا يحـــب النــاس بــيع المنتجــات لــهم، ولكنــا جمــيعًا نحــب الاستماع إلى القصص؛ لذا فلتعمل على الأمر الأخير.

## #٩ -ماذا لو أنشأت برنامج ماجستير إدارة الأعمال الواقعي الخاص بي؟

بدأ هذا الأمر ما بين عامي ٢٠٠٧ و٢٠٠٨.

## #١٠ -هل عليَّ استعادته بالطريقة التي فقدته بها؟

عـــام ٢٠٠٨، تملكـــت مـــنزلًا فــي ســان خوســيه بكــاليفورنيا، وانهارت قيمته؛ بتعبير أدق، كان المصرف هو المالك للمنزل، وكنت خاضعًا لقرض عقاري غير مدروس ذي معدل فائدة قــابل للتعــديل. وعــلاوة علــى كــل هــذا، كنــت علــى أعتــاب الانتقال إلى سان فرانسيسكو، وبيع المنزل الذي كان معناه خســارة ١٥٠ ألــف دولار؛ لــذا فــي النــهاية، انتقلــت إلــى ســان فرانسيسكو رغم كل شيء، تاركًا منزلي في سان خوسيه فارغًا.
ولشهور، ضغط عليَّ أصدقائي لتأجير المنزل، مؤكدين أنني أهــدر الأمــوال بعــدم فعلــي هــذا؛ لــذا فــي النــهاية اســتسلمت واتبعـــت نصـــيحتهم؛ بــالرغم مــن الاســتعانة بشــركة إدارة الممتلكــات، نتجــت عــن هــذه الخطــوة المشــكلات والأعمــال الإداريــة المعتــادة. وتبــع ذلــك النــدم. ففــي ليلــة بعــد ذلــك، تناولت مشروبًا وسألت نفسي قائلًا: "هل عليَّ فعلًا جني المال بالطريقة التي أفقده بها؟"، فإذا خسرت ١٠٠٠ دولار في تجارة ما، فهل ينبغي عليك محاولة استعادتها من خلال التجارة نفسها؟ الأرجح لا. فإذا كنت "أخسر" المال بسبب قــرض عقــاري لمــنزل فــارغ، فــهل علــيَّ تغطيــة

مسـتحقات القرض من خلال تأجير المنزل نفسه؟ قررت أن الإجابة هي لا. فيمكنني إيجاد دخل بسـهولة من مكان آخر (مثل: إلقاء الخطب أو تقديم الاستشارات، إلخ) لأجني أكثر مما أنفق. إن البشر معرضون لميل ذهني اسمه "التشبث" سواء في مجـال العقـارات أو الأسـهم أو غيرهـا؛ ولا أسـتثني نفسـي. وقـد أجـريت دراسـة عـن الأمـر (كثـير مـن المسـتثمرين الجيدين كما في كتاب Think Twice من تأليف مايكل موبواسـين)، ثـم بعـت منزلـي فـي سـان خوسـيه بعـد فتـرة قصيرة بخسارة كبيرة. وبمجرد أن تحرر انتباهي وعقلي، استعدت المبلغ بسرعة من مكان آخر.

## #١١ - ماذا لو كان بإمكاني أن أطرح فقط لحل المشكلات؟

ما بين عامي ٢٠٠٨ و٢٠٠٩ بدأت أسأل نفسـي: "ماذا لو كان بـإمكاني أن أطـرح فقـط لحـل المشـكلات؟". عنـد تقـديم الاستشارات للشركات الناشئة. فبدلًا من الإجابة عن السؤال "ماذا ينبغي علينا فعله؟" حاولت أولًا التركيز على إجابة سـؤال "مـاذا ينبغـي علينـا تبسـيطه؟". علـى سـبيل المثـال، لطالما أردت إحكام دائرة صيد التحولات (النسبة المئوية للزوار الذين يشتركون أو يشترون) قبل توجيه الكثير من حركة المرور إلى إحدى شركاتي الاستثمارية. وكانت إحدى أولى الشركات الناشئة التي عملت معها تسمى جيمايني، وأعيدت تسميتها إلى دايلي بيرن، ولم تكن تمتلك في هذا الوقت القدر الكافي من العمالة لإتمام إعادة تصميم موقعها الإلكتـروني؛ فإضـافة عناصـر جـديدة سـتضيع الـوقت، لكـن إزالتها لم يكن سيضيع الوقت. لذا على سبيل الاختبار، أزلنا ما يقارب ٧٠٪ من العناصر القابلة للنقر الموجودة "بالجزء العلوي" من الصفحة الأولى، مركزين على المكان الوحيد المهم للنقر عليه. ولقد تحسنت التحولات من فورها بنسبة ٢١.١٪. ولقد كشف هذا الاختبار السريع عن قرارات لاحقة لتطويـرات باهظـة الثمـن. واتخـذ المؤسـسان، آنـدي سـميث وسـتيفن بلاكنشـب، الكثـير مـن القـرارات الجيـدة، وتـم الاستحواذ على الشركة من شركة آي إيه سي في عام ٢٠١٠. ومنذ ذلك الحين طبقت سؤال: "ماذا لو كان بإمكاني أن أطـرح فقـط...؟" فـي حيـاتي علـى الكثـير مـن الأصـعدة، وأحيانًا أعيد صياغة السؤال ليكون: "ماذا عليَّ أن أضع في قائمة المهام التي لا يجب إنجازها ؟".

## #١٢ -ما الذي يمكنني ترسيخه لأختفي لمدة ٤ إلى ٨ أسابيع، بدون أي هاتف أو بريد إلكتروني؟

رغم طول الصياغة، فإنني طرحت أشكالًا متعددة من هذا السؤال كثيرًا منذ عام ٢٠٠٤. وعادة ما كانت تنتهي بعبارة "... يتيح لي الذهاب في إجازة مدة ٤ إلى ٨

أسابيع"، ولكن هذا لم يعد يكفي. فنظرًا لانتشار الإنترنت، فمن السهل أن تقضي "إجازة" في البرازيل أو اليابان وتظل تعمل دون توقف على عملك بواسطة الكمبيوتر المحمول؛ وهذا النوع الماكر من خداع الذات بمثابة قنبلة موقوتة.

على مدار السنوات الخمس الأخيرة سألت نفسي، جديًّا: "ما الذي يمكنني فعله لأتمكن من الاختفاء تمامًا لمدة ٤ إلى ٨ أسابيع؟".
بالنسبة لرواد الأعمال الذين يشعرون بالإنهاك، فهذا أيضًا أكثر سؤال أطرحه. مدة أسبوعين ليست كافية، حيث إنك من الممكن أن تترك النيران تندلع ثم تحاول إصلاح الأمور عند عودتك؛ ولكن مدة ٤ إلى ٨ أسابيع (أو أكثر) لا تتيح لك تأدية دور مكافح النيران، فهي تجبرك على ترسيخ أنظمة وسياسات، والتخلص من الفرز المخصص للبريد الإلكتروني، وتزويد الأفراد بالقواعد والأدوات، وفصل القلاقل المبهمة من التوافه الكثيرة، وإنشاء آلة لا تحتاج لوجودك خلف عجلة القيادة طوال ساعات الأسبوع.

إليك النقطة الأهم: الأنظمة عمرها أطول بكثير من الإجازة، وعندما تعود للمنزل، ستدرك أنك ارتقيت بشركتك (وحياتك) إلى المستوى التالي. ويكون هذا ممكنًا فقط إذا عملت على شركتك بدلًا من العمل فيها ، كما كان مايكل جيربر سيقول.

## #١٣ -هل أصطاد ظبيًا أم فئران الحقل؟

أخذت هذا السؤال قرابة عام ٢٠١٢ عن الرئيس السابق لمجلس النواب الأمريكي، نوت جينجريتش. وقد قرأت عن هذا السؤال في كتابBuck up، Suck up… and Come Back When You Foul Up:12 Winning Secrets From the War Room، الذي ألفه جيمس كارفايل وبول بيجالا، الخبيران الإستراتيجيان السياسيان المخططان لحملة بيل كلينتون الرئاسية "غرفة الحرب". إليك المقتطف الذي علق في ذهني: نوت جينجريتش هو أحد أنجح الزعماء السياسيين في زماننا هذا. نعم، إننا بالفعل نختلف مع كل شيء فعله تقريبًا، ولكن هذا كتاب عن الإستراتيجية، لا الأيديولوجية؛ لذا وجب علينا الوفاء بحق نوت؛ فلقد أدت قدراته الإستراتيجية - تركيزه الدائم على الفوز بمجلس النواب لصالح الجمهوريين -إلى أكبر اكتساح سياسي في التاريخ الأمريكي. وبما أنه في القطاع الخاص

الآن، فـإن "نـوت" يسـتخدم شـرحًا رائعًا للبرهنة على الحاجة للتركيز على الأمور الكبيرة وترك الأمور الصغيرة تفوت: تشـبيه الظبي والفئران؛ فالأسـد لديه القدرة التامة على اصطياد فأر الحقل وقتله وأكله؛ ولكـن يتضـح أن الطاقـة المطلوبـة لفعـل هـذا الأمـر تتعـدى السعرات الحرارية التي يمنحها فأر الحقل؛ لذا فالأسـد الذي يمضي اليوم في اصطياد الفئران والتهامها سـيتضور جوعًا ببطء إلى أن يموت؛ فلا يمكن للأسـد أن يعيش على فئران الحقول؛ فالأسـد يحتاج إلى ظبي، فالظباء حيوانات كبيرة؛ وهي تتطلب سـرعة وقوة أكبر لاصطيادها وقتلها، وبمجرد أن تموت، فإنها تكون وليمة للأسـد وزمرته. يمكن للأسـد أن يحيـا حيـاة طويلـة وسـعيدة علـى نظـام غـذائي مكـون مـن الظباء.

والفرق هنا مهم، فهل تمضي وقتك كله، وتستنفد طـاقتك كلـها فـي اصـطياد فـئران الحقـول؟ فعلـى المـدى القـريب سـيمنحك الأمـر شـعورًا جيـدًا ومكـافئًا؛ ولكـن علـى المدى البعيد سـتموت؛ لذا سـل نفسـك في نهاية اليوم: "هل أمضيت اليوم في مطاردة الفئران أم اصطياد الظباء؟".

توجـد طريقـة عـادة مـا أسـتخدمها، حـيث أنظـر إلـى قائمـة مـهامي وأسـأل نفسـي: "أي مـهمة مـن هـذه إذا أنجزتـها سـتجعل بقية المهام إما أسـهل أو غير ذات صلة؟".

## #١٤ -هل يمكن أن يكون كل شـيء على ما يرام ومكتملًا كما هو؟

منذ بدء العمل الجاد في "العقاقير النباتية" عام ٢٠١٣ (انظر جـيمس فـاديمان)، زدت مـن تنميـة حالـة التقـدير الـيومي والوعـي بالحالـة الراهنـة. والسـؤال أعـلاه هـو أحـد الأسـئلة التـي أطرحـها علـى نفسـي؛ وهـو يكـون مصـحوبًا بـأدوات وطقوس مكملة على غرار دفتر الخمس دقائق، وبرطمان الروعة، والتفكير في "المكاسب اليومية" قبل الخلود للنوم كما يفعل بيتر دياماندیس. ولتكرار ما قلته في مكان آخر من هذا الكتاب، فإن شخصيات الفئة أ تكون لديهم نزعة افتراضية نحو السعي وراء الأهداف. وهذا أمر ممتاز لإنتاج إنجـاز، ولكنـه ينتـج كـذلك قلـقًا، حـيث إنـك دائـمًا مـا يكـون تركيزك على المسـتقبل. لقد قررت شخصيًّا أن الإنجاز ليس إلا تقـدير نجـاح فـي الحيـاة؛ فـهي بمثابـة تقـدير "مقبـول" يجعلك تسعى جاهدًا لنيل التقدير التالي. ولنيل أي شـيء أكبر، ولنيل أي شـيء يقربك من السعادة، يجب أن تريد ما لديك بالفعل.

## #١٥ -كيف سيبدو هذا الأمر إذا كان سهلًا؟

خطر هذا السؤال -بالإضافة إلى السؤال التالي - لي في عام ٢٠١٥. كنت في هذه الأيام، وأكثر من أي سؤال آخر، أسـأل نفسـي قائلًا: "كيف كان سـيبدو هذا

الأمر لو كان سهلًا؟"؛ فإذا كنت أشعر بالتوتر أو الانزعاج أو الارتباك، فعادة ما يكـون هـذا بسـبب أنـي أعقـد شـيئًا مـا أو أخفـق فـي اتخـاذ الطـــريق السـهل/البسيط لأنـي أشـعر بـأن علـيَّ المحاولـة "بشكل أكبر" (من شب على شيء شاب عليه).

## #١٦ -كيف يمكنني إنفاق المال على هذه المشكلة؟ كيف يمكنني "إهدار" المال لتحسين جودة حياتي؟

هـــذا الأمـــر يشـــرح نفســه إلـى حـد مـا. دان سـوليفان هـو المؤسس ورئيس شركة تدعى إستراتيجيك كوتش حفظت عقول الكثير من رواد الأعمال التسلسليين الذين أعرفهم. وإحدى مقولات دان هي: "إذا كان لديك المال الكافي لحل مشكلة، فليست لديك مشكلة". في بداية مسيرتك المهنية، تمضي الوقت لكسب المال، وبمجرد أن تحقق كفايتك من المـال، ينبغـي عليـك إنفاقـه لشـراء الـوقت، فـهذا الأخـير لا يتجدد. ربما يكون من الصعب تأدية هذه النقلة والحفاظ عليها، لذا فالسؤال أعلاه دائمًا ما يكون في دفتري.

## #١٧ -لا تعجل، لا توقف.

ليس هذا سؤالًا -بل هو إعادة تهيئة أساسية. عرفت مبدأ "لا تعجـــــل، لا تـــــوقف" مـــــن خـــلال جـــيني ســـاور -كلـــين (jennysauerklein.com- ) التي شاركت مع جيسون نيمير في تأسيس اليوجا البهلوانية. والمصطلح هو أحد "المبادئ التســعة للتنـــاغم" مـــن بريمـــا، وهـــو أحـــد أنـــواع التمـــارين الجسدية التي درستها لسنوات عدة. إنني دائمًا ما أكتب "لا تعجـل، لا تـوقف" علـى رأس دفتـري للملاحظـات كتـذكرة يومية. في الواقع، إنها اختصار لقصة ديريك سيفرز لركوب الدراجة لمدة ٤٥ دقيقة في مقابل ٤٣ دقيقة: لا يجب عليك المضي في الحياة بالتأفف والنفخ والإجهاد والوجه الأحمر؛ حيث يمكنك الحصول على ٩٥٪ من النتائج التي تريد من خلالها وضع قدم أمام الأخرى بهدوء. وقد أرسل لي صديق كـان فـي القـوات الخاصـة البحريـة الأمريكيـة مبـدأً كـانوا يسـتخدمونه فـي تـدريباتهم: "البـطء سـلاسة؛ والسـلاسة سرعة".

لعلـي أكبـر فـي السـن، ولكـن تعـريفي للرفاهيـة قـد تغـير مـع مرور الوقت. والآن، لم تعد الرفاهية تتعلق بامتلاك الكثير مـن الأغـراض؛ بـل هـي بالنسـبة لـي الشـعور بعـدم الانـدفاع، وعدم التعجل، وعدم التوقف.

---

إذن، يـا رفـاق، هـذه هـي أسـئلتي. أتمنـى أن تعثـروا علـى العديد من أسئلتكم وتصوغوها.

احرصوا على البحث عن حلول بسيطة.

إذا لـم تكـن الإجابـة بسـيطة، فـالأرجح أنـها ليسـت الإجابـة الصحيحة.

# جيمي فوكس

في غمضة عين، سنرحل جميعًا. و١٠٠ عام بالمقارنة بالأبدية هي لا شيء. أنا أتحدث مع أختي طوال الوقت ... [أقول] "يا فتاة، يجدر بك أن تحظَيْ ببعض المرح. فسوف نرحل فـي غضـون دقيقـة. أنـتِ سـتنظرين إلـى الماضـي وتقولـين "سحقًا، كان يجب أن أستمتع، لكني الآن ميتة

جـــيمي فـــوكس (تويتـــر/ إنســـتجرام/ ســـناب شـــات)
@IAMJAMIEFOXX

ممثـل حـائز علـى جـائزة الأوسـكار، وموسيقي حائز على جائزة جرامي، وفنان كوميدي عالمي شهير في مجال كوميديا الارتجال وكوميديا الوقوف. وهو بلا شك أمهر مؤدٍّ وعارض قابلته في حياتي. وعلى مدار ساعتين ونصف قضيناها في إستديو منزله، أبهرني جيمي إبهارًا حقيقيًّا.

قضبان تمارين العقلة هي كل شيء

روتين التمرين الصباحي الذي يؤديه جيمي بقوة كل يوم تقريبًا يتكون من:

- ١٥٠ تمرين عقلة، ٥٠ تمرين ضغط، ١٠٠ تمرين عضلات البطن
- ١٥٠ تمرين عقلة (يد مختلفة)، ٥٠ تمرين ضغط
- ١٠٠ تمارين عقلة (اليد الأولى)
- ١٠٠ تمارين عقلة (اليد الثانية)

"لقد أخذت أتساءل كيف يحافظ تيرن [تيرنر] -شخصية كين في فيلمMenace II Society - على هذا المظهر اللائق دائـمًا. قـال: "يـا رجـل، أؤكـد لـك أن قضـبان العقلـة هـي كـل شـيء"".
(هذا يشبه في بساطته تمرين جنرال ستان مكريستال).

أول يوم استخدم فيه إيريك مارلون بيشوب اسم "جيمي فوكس"

"ذهبت في أمسية ما إلى نادي إمبروف في سانتا مونيكا، ولم أكن قد ذهبت هناك من قبل. ولاحظت وجود ١٠٠ شاب فـي العـرض، و٥ فتيـات. وكـان ظـهور الفتيـات الخمـس فـي العـــرض لكســـر الملـــل. [كـــان المنتجـــون يختـــارون بشـــكل عشـــوائي مـــن قائمـــة الأشـــخاص المـــوجودين فـــي العـرض]. فقلت : "ممم، لديَّ شـيء لأقدمه". وكتبت كل هذه الأسماء التي تصلح للرجال والنساء: ستيسي جرين، تريسي براون، جـيمي فـوكس ...وكـان المنتـج يختـار مـن القائمـة. فقـال: "جيمي فوكس، هل هي موجودة؟؟ ستكون أول شخص". فقلـت: "لا، أنـا جـيمي". فقـال: "أوه، حسـنًا. سـنختارك. أنـت بمثابة دماء جديدة". كانوا يصورون برنامجEvening at the Improv، هذا البرنامج الكوميدي القديم. فقال الرجل: "سـتكون أنـت الشـخص الـذي سـندفع بـه لنـرى إذا مـا كنـت تســـتطيع الحصـول علـى ضـحكة أو اثنتـين.
هـذا جمـهور صعب" ... كان الجمهور يتساءل "من هذا الفتى؟ هل هو في البرنامج؟ أوه، إنه جديد. إنه شخص هاوٍ". ثم بدأوا يهتفون باسمي -"أوه جيمي! مرحبًا جيمي!" - لكنني لم أكن معتادًا ألاسم، فاعتقدوا أنني مغرور. "هذا القذر، إنه حتى لا يستمع إلينا ..."".

ماذا يوجد على الجانب الآخر من الخوف؟ لا شيء.

ثقة جيمي بنفسه كبيرة للغاية. وكما وصفه أحد أصدقائه المقربين لي: "حتى عندما تأخذ الأمور منحنى سيئًا، دائمًا يجعلك تشعر بأن كل شيء تحت السيطرة. وأنا أرى الكثير مـن الأشـخاص المحـيطين بـه ينجـذبون إليـه بسـبب تلـك الثقة، بمن فيهم أنا". وعندما سألت جيمي كيف يعلم الثقة لأطفاله، فقال إنه يطلب من بناته أن يستكشفن خوفهن بسـؤال: "مـا الـذي

يكمـن علـى الجـانب الآخـر مـن الخـوف؟" وتكون إجابته دائمًا هي "لا شـيء".

يوضح جيمي كلامه قائلًا: "يتوتر الناس بلا سبب، لأنه لن يـــأتي أحـــد ويصــفعك أو يضــربك... وعنــدما نتحــدث عــن الخوف أو عن الافتقار إلى العدوانية [أن توقف شخصًا ما عنــد حــده]، فــهذا مــوجود فــي رأسـك. فلـن يصـبح الجمـيع عدوانيًّا أكثر من اللازم، لكن الشـيء الذي يمكنك التعامل معه هو مخاوف الشخص. إذا بدأت مبكرًا، إذا كان شخصًا خجولًا، فلن يكون خجولًا بالقدر نفسه إذا واصلت زرع تلك الأشياء".

**تيم فيريس**: انظر إلى ما تخاف منه أيًّا كان واسأل نفسك: "ما الذي يوجد على الجانب الآخر من الخوف إذا فعلت هـذا؟".
الإجابــة بوجــه عــام هـي لا شـيء.
هنـاك القليـل مـن العواقب السلبية أو لا توجد عواقب سلبية على الإطلاق أو تكـــون عـــواقب مؤقتــة، وهــذا يجعلنــا نتطــرق إلــى درس فرانسيس فورد كوبولا الذي سنستكشفه لاحقًا: الفشل لا يدوم.

بالنسبة لمقلدي الشخصيات بينكم

قــام جــيمي بتقليــد عشـر شـخصيات تقـريبًا خـلال حوارنـا، وهذه إحدى نصائحه: "ابدأ بالضفدع كيرميت، ثم طور من نفســك، وســتتمكن فــي النــهاية مــن تقليــد ســامي ديفـيس جونيور".

أنت إما أن تكون عظيمًا أو لا تكون موجودًا

شرح جيمي كيف كان كينن آيفوري وايانس منضبطًا في كتابة النكات في مسلسل" In Living Color: ليس من المسموح لك بأن تكون متوسط الأداء؛ فقد

كان ينتحي بك جانبًا ويقول: "ككوميدي أسود البشرة، لا يمكنك أن تكون متوسط الأداء. فإما أن تكون عظيمًا أو لا تكون موجودًا" ... لقد كتب لإيدي ميرفي، وتعامل مع عظماء المجال. ويقول كينن: "أنا أتعامل مع العظماء طوال الوقت، وهذا ما سنفعله"".

**تيم فيريس**: ينطبق هذا أيضًا خارج إطار الكوميديا أو الأسس العرقية. لم يكن هناك وقت أسهل من هذا لكي تكون "منتجًا"، ولم يكن هناك وقت أصعب من هذا لكي تتميز؛ فالإجادة لم تعد جيدة بما يكفي.

تعلم أن تقول الحقيقة

"ربما كنت أبلغ من العمر ١٠ سنوات، وكنت على ما أعتقد في الصف الخامس سنة ١٩٧٦ في عهد الرئيس كارتر. وبدأ رجل الدين التحدث عن التوجهات السياسية، ولم أكن أعرف عن ماذا يتحدث. كان يدافع عن التوجه المحافظ وينتقد دعاة التحرر.
كان هذا في الجنوب، في تكساس. فوقفت جدتي وقالت: "توقف عن هذا"، فتوقفت دار العبادة بأسرها. "ما الأمر، يا سيدة تالي"، حينئذ قالت شيئًا مثيرًا للغاية: "دعني أخبرك بشيء. لقد عملت في حضانة أطفال لمدة ٣٠ عامًا، ورأيت فيها المحافظين والتحرريين".
فسرت همهمات بين الحاضرين، فقالت: "هؤلاء الصبية الصغار الذين شاهدتهم منذ أن كانوا يتعلمون المشي لهم طبيعة مختلفة، وعليك أن توقف هذا لأنك تجعل من الصعب على الصغار أن يشقوا طريقهم بأنفسهم". ثم جلست.

"قامت جدتي بتربية الكثير من الأشخاص في الحضانة. [لقد علمت أطفال الحي جميعًا خلال الدراسة] وبعد ذلك، خلال الصيف، كانوا يتركون الأطفال في منزل جدتي ويتركونها تعتني لهم. لقد كانت قوية في ذلك الشأن".

إيد شيران قبل أن يصبح مشهورًا

"هناك شاب يدعى إيد شيران نام على هذه السجادة [أشار إلى الأرض حيث كنا نسجل] لمدة ٦ أسابيع تقريبًا، محاولًا إطلاق مسيرته الموسيقية. كان قد جاء من لندن وسمع عن برنامج مباشر أقدمه في لوس أنجلوس، فقال لي: "أريد أن أظهر في عرضك المباشر، إذ كان ذلك ممكنًا، لأن هذه هي بعض الموسيقى التي أحبها". فقلت في نفسي "هل تريد الظهور في عرضي؟" العرض في الغالب من السود، أتعلم ما أعنيه؟ هؤلاء رجال موسيقى، ويتميزون بالدقة للغاية فيما يتعلق بالموسيقى، وليس من السهل

إرضــاؤهم -أشــخاص عزفــوا لســتيفي وانــدر. وقــد اســتضفت المغنيــة ميراندا لامبرت في إحدى الليالي، واستضفت أيضًا المغني بيبي فيس. [فقلت]: "هذا هو الهراء الحقيقي الذي تتحدث عنــه. أنــا لا أبــالي بلنــدن أو اللكنــة. عليــك أن تكـون بـارعًا". فقــال: "أعتقــد أنني سـأبلي حسـنًا" ... فأخـذته إلـى عرضـي المباشر، وكان يحضره ٨٠٠ شخص - أشخاص سود يعزفون ويرقصـــون ويتصــببون عــرقًا... ســوف يشــعلون برنـــامج American Idol Up وفجأة صعد إيد شيران حاملاً آلة الأكلال ووقف على المسرح، فقال لي شخص يقف بجانبي: "يا فوكس، من بحق السماء هذا الشخص هناك، ذو الشعر الأحمــر وآلــة الأكـلال اللعينـة؟"، فقلـت "يـا رجـل، اسـمه إيـد شيران. دعنا نر ما سيفعله"، وفي غضون ١٢ دقيقة، وقف له الجمهور وهم يصفقون بحماس".

قبل أن تجهد نفسك في البحث ...

لعب جيمي دور راي تشارلز في فيلم Ray ؛ وهو الدور الذي حاز بسببه جائزة الأوسكار. قبل تصوير الفيلم، جلس الاثنان يعزفان بيانو معًا: "عنــدما كنـا نـعزف، كنـت أنتشـي للغايـة، ثـم انتقـل راي إلـى لحن معقد، مثل ألحان ثيلونيوس مونك، فكان لسان حالي: "أوه يا إلهي، يجب أن أواكبه"، وكنت أعزف نغمًا خطأ، فكان يتــوقف لأن أذنــه حســاسة للغايــة ويقـول: "لِمَ تفعـل ذلـك؟ لماذا تعزف على هذا النحو؟ هذه النغمة الخطأ، يا رجل. ســحقًا"، فكنــت أقــول: "أنـا آسـف يـا سـيد تشـارلز"، فـيقول: "دعني أخبرك بشيء، يا صاح. النغمات تقع تحت أصابعك مباشرة. عليك فقط أن تأخذ الوقت الكافي لعزف النغمات الصحيحة. هكذا الحياة".

# براين جونسون



بـــــــــــراين جونســــــون (تويتـــــــر، @BRYAN_JOHNSON
(BRYANJOHNSON.COM

رائـــد أعمـــال ومســتثمر، وهــو مؤسـس صندوق أوه إس وشركة براينتريي، التي اشـترتها شـركة إيبـاي فـي ٢٠١٣ مقـابل ٨٠٠ مليـون دولار نقـدًا. وقـد أطلق براين صندوق أوه إس في عام ٢٠١٤ بقيمة ١٠٠ مليون دولار من رأس ماله الشخصي لدعم المخترعين والعلماء الذين يسعون لإفادة البشرية من خلال إعادة كتابة أنظمة تشـغيل الحيـاة. بعبـارة أخـرى: هـو يـدعم علمـاء مجـانين واقعـيين يتعـاملون مـع أشـياء مثـل التعـدين علـى أسـطح الكويكبـات والـذكاء الاصـطناعي وإطالـة الحيـاة والمزيـد. وهو حاليًّا مؤسس ورئيس مجلس إدارة كيرنل، التي تبتكر أول أطـراف صـناعية عصـبية فـي العـالم [حواسـب قابلـة للزرع داخل المخ] لمحاكاة الإدراك وإصلاحه وتحسينه.

### خلف الكواليس

• لكي يلهم براين جونسون أطفاله، طلب من فنان جرافيتي أن يرسم شخصيات جاندولف ذا جري وهاري بوتر على أحد جدران منزله، وكان الاثنان يشيران بعصاهما ناحية السماء وفوقها كلمة "احلم". هو يريد أن يعلمهم أنه -كما ألف المؤلفان توكين ورولينج عوالم باستخدام النص -فإن رواد الأعمال لديهم القدرة

على تأليف حيواتهم بواسطة الشركات.

• في تنزهنا المنتظم في سان فرانسيسكو، طرح عليَّ براين هذا السؤال عدة مرات بطرق مختلفة: "ما الذي يمكنك فعله ويتذكره الناس بعد ٢٠٠ أو ٤٠٠ سنة؟".

الحيوان الرمزي: الأسد الإفريقي

### أحد أول أعماله الريادية

عـن بـيع معالجـة البطـاقات الائتمانيـة مـن البـاب إلـى البـاب لتجار التجزئة:

"كنت أقول "تيم، أعطني ثلاث دقائق، وسأعطيك ١٠٠ دولار إذا لـــم تــوافق علـى اسـتخدام خـدمتي". وعــادة مـا كــانوا يقــولون شــيئًا مثــل: "هــذا أمــر مثـير..." فكنـت أفتـح كتـاب الدعاية، وأطلعهم على المجال. هؤلاء هم مقدمو الخدمة، وهذا ما يفعلونه، وهذا ما أفعله.
أنا مثل الآخرين، باستثناء أنــك ســتحصل معــي علــى الأمانــة والشــفافية ودعــم كبـير للعملاء؛ وبهذا أصبحت موظف المبيعات رقم واحد في تلك الشركة؛ فقد حطمت جميع الأرقام القياسية في المبيعات متبعًا هذه الصيغة البسيطة الخاصة ببيع الأمانة والشفافية في مجال محطم".

### هل هي رغبة أم شغف؟

"إنــي أخــوض مناقشــات كثــيرة مـع أشـخاص يريـدون أن يبدأوا نشاطهم الخاص، ويكون أحد أسئلتي المفضلة: "هل هي رغبة أم شغف؟"، فإذا كانت مجرد رغبة، فهذا لا يكفي؛ فالأمر متعلق بمدى شدة تعلقك بالأمر. بالنسبة لي، كان أمرًا لا بديل عنه، وكان من المستحيل أن أحصل على وظيفة، ولم يكن الفشل خيارًا؛ لذا كان عليَّ إنجاح الأمر".

### ربما يجب ألا تفعل هذا مرة أخرى

"في يوم ما [عندما كنت طفلًا]، تساءلت -إذا ملأت عبوة حليب سعتها ثلاثة لترات ونصف بالبنزين وأشعلت فيها النــار، فمــا الــذي سـيحدث؟ فقمـت بأخـذ

البنزيـن الـذي كـان يستخدم لآلة جز العشب، وملأت به هذه العبوة، وخرجت إلى الشارع وأشعلت فيها النيران ... وكما هو موقع، اندلعت ألســنة لــهب كبــيرة. كــانت أمــي تتحــرك بسـيارتها مـن أحـد الأركان متجهة إلى الشارع فقلت لنفسي "يا إلهي...
"، وقمت على نحو متسرع بركل العبوة فانسكب البنزين على الشارع وفي مصرف مياه الأمطار. حينئذ تدفق البنزين على طول مصـرف ميـاه الأمطـار وكـانت هنـاك سـيارات [فـي الشـارع]. فتخـــيلت الســيارات وهــي تنفجــر؛ فــذهبت إلــى المصــرف ودست على البنزين لأخمد النيران، وبالطبع تسبب هذا في تناثر البنزين. وحينئذ اشتعل العشب، وزاد الوضع سوءًا. على أية حال، أطفأنا النيران والشيء الوحيد الذي قالته لـيَّ: "بــراين، ربمــا يجـب ألا تفعـل هـذا مـرة أخـرى"، فقلـت: "حسنًا -أنتِ محقة"-كان هذا تصرفًا تقليديًّا من أمي".

نصائح أبوية -"ما رأيك في هذا؟"

"ركبت أنا وابناي البالغ عمرهما ١١ سنة و٩ سنوات دراجة بخارية ذات أربع عجلات، وقلت: "حسنًا، سأساعدكما على ارتداء خوذتكما، وسأعطيكما درسًا في دقيقين عن كيفية التوجـــه للأمـــام، والــرجوع للخلـــف، واســـتخدام المكـــابح.
وســأعلمكما بعـض الـدروس أيـضًا -ابتعـدا عــن الحفـر، ولا تصعدا منحدر تل حتى لا تنقلب الدراجة، إلخ -لكنني أتوقع منكما أن تنطلقا لخمس دقائق وتعودا سالمين، وتخبراني بما فعلتما. كيف فكرتما؟ كيف بقيتما سالميْن؟ ما المخاطر التي واجهتكما؟ لكنني أريدكما أن تقوما بهذا، ولن أذهب معكمــا" ...
عــاد الولــدان ســالمين، وقـد كـانت تجربـة جيـدة بالنســبة لـهما، وقـالا لـي: "حسـنًا، يـا أبـي، هـذه هـي الطريقـة التي تعاملنا بها مع المخاطر، وهذه هي الطريقة التي فكرنا بها في إمكانية تعرضنا لمشكلة ..." لقد [اصطدما بشجرة] رغم تحركهما ببطء.. لكنهما تحدثا عن الأمر، وهو ما أعتقد أنه كان مفيدًا للغاية".

اختبار شاكلتون لتقييم الأمور

كــان لإرنســت شـاكلتون تـأثير كبـير علـى بـراين عنـدما كـان طفلًا. "كان إرنست معروفًا بقوة إصراره وتغلبه على كل العقبــات التــي واجــهها خــلال البعثـات الاسـتكشافية. وهـو مصـدر إلـهام كبـير فـي حيـاتي؛ لأننـي أطبـق مـا أطلـق عليـه "اختبار شاكلتون لتقييم الأمور" على كل شيء أفعله ... فأنا أفكر مليًّا: إذا كنت سأقوم بهذه المحاولة، فهل تستوفي الشــروط

التـي طبقـها شـاكلتون؟ هـل هـذه أفضـل محاولـة يمكنني التفكير فيها؟ ما الذي كان سيفعله شاكلتون لو كان مكاني؟

**تيم فيريس**: جو دي سينا يجري التمرين نفسه من خلال اسـتخدام شـاكلتون كـاختبار حاسـم. فكمـا قـال صـديق مشترك "هذا هو صديقه المخلص، أيضًا".

**• ما الشيء الذي تعتقد أن الآخرين يظنون أنه جنون؟**
"وجودنا مُبرمج".

**• هل لديك مقولات تلتزم بها أو تفكر فيها كثيرًا؟**
"الحياة ليست انتظار مرور العاصفة، بل هي تعلم الرقص تحت المطر" [مقتبسة من فيفيان جرين].

ألعاب القرود الخمسة

تتعلق هذه اللعبة بالعجز المكتسب، والذي عادة ما يطول زمنه ويتم تعزيزه من قبل أشخاص ذوي نيات حسنة:

"فـي بـرايـنتريي، كـان أحـد المبـادئ التـي كنـت أنشـرها باستمرار هو "تحدَّ كل الافتراضات". والقصة التي صاحبت هذه هي: كانت هناك خمسة قرود في حجرة، وكانت هناك سلة من الموز على قمة سلم. وبالطبع كانت القرود تريد تسلق السلم للحصول على الموز، لكن في كل مرة يحاول فيها أحدها الصعود، كان يتم رش الخمسة بماء بارد. وبعد رشها بالماء عدة مرات، أدركت القرود أنه يجب ألا تصعد السلم للحصول على الموز. .. بعد ذلك قام [القائمون على التجربة] بإخراج قرد ووضعوا قردًا جديدًا بدلًا منه. فرأى القرد الجديد الموز وقال لنفسه: "سوف ألتقط موزة"، ولكن عنـدما حـاول صـعود السـلم، أمسـكت القـرود الأخـرى بـه وجـذبته للخلـف... وبصـورة منـهجية قـام [القـائمون علـى التجربة في النهاية] بإخراج القرود الواحد تلو الآخر، والآن أصـبح يوجـد خمسـة قـرود جـدد. وكلمـا حـاول قـرد جـديد صعود السلم، تقوم القردة بإمساكه وسحبه للخلف، مع أن أيًّا من القردة الخمسة لم يتم رشه بالماء البارد".

**تيم فيريس**: هذا يجلب إلى الذهن قصة حكتها تارا براك، والتي أفكر فيها كثيرًا:

هـذه قصـة عـن نمـرة تُسـمى موهـيني كـانت محبوسـة فـي قفـص فـي حـديقة حـيوان، وكـان قـد تـم إنقـاذها مـن ملجـأ للحيوانات. وقد ظلت موهيني محبوسة في قفص مساحته ٣ × ٣ أمتار وأرضيته أسمنتية لمدة ٥ أو

عشر سنوات. وفي النهاية أطلق سراحها في هذا المرعى الكبير. وقد قاموا بمزيج من الحماس والترقب بإطلاق سراح موهيني في بيئتها الجديدة المكلفة، لكن كان قد فات الأوان؛ فقد بحث النمرة على الفور عن مأوى في أحد أركان المجمع، وعاشت فيه لآخر حياتها. وقد ظلت تتجول وتتجول في ذلك الركن لدرجة أن منطقة بمساحة ٣ ×٣ أمتار تعرت من العشب ...ربما تكون المأساة الكبرى في حياتنا هي أن حريتنا تكون متاحة، لكننا نقضي سنواتنا محبوسين في الأنماط القديمة نفسها.

**ما قيود الماضي - الحقيقة أو المتخيلة - التي تحملها كعبء؟**

أين في حياتك رقعة العشب التي مساحتها ٣ ×٣ أمتار؟ أين تخشى أن يتم رشك بماء بارد، على الرغم من أن هذا لم يحدث من قبل؟ في أحيان كثيرة، يكون كل شيء تريده على بعد سنتيمترات فقط من منطقة راحتك. لذا جرب الأمر.

براين كوبلمان



## بـــــــــــراين كوبلمـــــــان (تويتـــــــر ،BRIANKOPPELMAN@ BRIANKOPPELMAN.COM)

كـــــاتب ســــــيناريو وروائـــي ومخرج ومنتج. وقبل برنامجه الناجحBillions الذي شارك فـــي ابتكـــاره (وكتابتــــه) وكـــان المنتــج المنفــذ لــه، اشــتُهر بالمشاركة في كتابة فيلمي Rounders ، و Ocean’s Thirteen ، كما أنه أنتج فيلمي The Illusionist ، و . The Lucky Ones وأخرج أفلامًا مثلSolitary Man، بطولة مايكل دوجلاس. كما يقدم براين المدونة الصوتية.The Moment ومن إحدى الحلقات المفضلة لي كانت تلك الحلقة مع جون هامبورج الذي كتب وأخرج فيلم I Love You، Man، وكتب فيلمMeet the Parents ، بالإضافة إلى أفـــلام أخـــرى؛ فتلــك الحلقــة كــانت أشــبه بمدرســة ســينما وماجستير في كتابة السيناريو ملفوفيْن في قماش واحد.

الحيوان الرمزي: بين جيليت (صديق مقرب)

### إذا لم تجد وقتًا، فاصنع وقتًا

"كنت في الثلاثين من عمري، ولم أكن سعيدًا في حياتي عندما دخلت أحد المقاهي الترفيهية في نيويورك، وسمعت الطريقة التي يتحدث بها الناس وهم يلعبون، ورأيت كيف يبــدون. فقلــت فـي نفسـي: "حسـنًا، يمكـن تحويـل هـذا إلـى فيلم "... [Rounders] ثم ذهبت إلى زوجتي، إيمي، وأعز أصدقائي، ديف، ووضعت خطة كي أتمكن من الاستمرار في العمل، وفي الوقت نفسه أتمكن من كتابة هذا السيناريو في فترات الصباح. فقامت إيمي بتنظيف مكان للتخزين أســفل شــقتنا. فــي هــذا الــوقت لـم يكـن لـديَّ أنـا وديـف أي علاقة بمجال صناعة الأفلام. كنا نتقابل في كل صباح لمدة ساعتين، وأعتقد أننا

كنا نتوقف يوم الأحد، لكن سوى ذلك، لم نفوت صباح يوم واحد.
كنا نعمل لساعتين. كان ديف نـادلًا وكنـت أذهـب إلـى عملـي [كـان بـراين قـد أنهى للتـو الدراسـة فـي كليـة الحقـوق مـن خـلال أخـذ حصـص ليليـة، وكان يعمل في مجال التسجيلات الصوتية].

"في هاتين الساعتين في الصباح ... كان هناك حوض في منطقـة التخزيـن الصـغيرة تلـك، وكـان هنـاك مكـان لكرسـي واحد؛ فكنت أجلس على الأرض، ويجلس ديف ليكتب على الآلة الكاتبة معظم الوقت. كانت لدينا كومة من الكتب عن أوراق اللعب ولغة اللعب. كنا نجلس في الغرفة ونكتب، ثم نذهب ليلًا إلى المقاهي ونحاول جمع البيانات: الجمل التي يقولـها الأشـخاص، القصـص التـي يخبروننـا بـها، وسـمات الشخصيات... دون أن نفكر [إذا ما كان هذا] منطقيًّا أم غير منطقـي. لـم نكـن نفكـر فـي شـيء إلا "كـيف يمكننـا كتابـة سيناريو نرى أنه يمكن أن يكون أساسًا لفيلم يكون مثلما كان فيلم Diner بالنسبة لنا؟" فيلم يريد الأشخاص -في ذلك الوقت، كنت على الأرجح أفكر في أشخاص في العشرينات من عمرهم -أن يسردوه لبعضهم البعض. فيلم يكون بمثابة السر الصغير، الفيلم الخاص، وكنت أتصور أننا إذا قمنا بهذا، نكون قد نجحنا".

**تيم فيريس**: خالد حسيني كتب فيلم The Kite Runner في فترات الصباح الباكر قبل أن يذهب إلى عمله كطبيب بدوام كامل، وعادة ما يعمل بول ليفيك في منتصف الليل. فإذا كان الأمر مهمًّا بحق، حدد له موعدًا. وكما قد يسألك بول: "هل لديك حلم أم هدف؟"، إذا لم يكن له موعد محدد، فهو ليس حقيقيًّا.

### عن صفحات الصباح، والتي عرفني براين بها

"[في كل صباح]، ما أفعله يعتمد على صفحات الصباح في كتاب The Artist's Way لجوليا كاميرون، وهي ثلاث صفحات عادية يمكنك فيها أن تحرك قلمك كما تشاء. لا توجد رقابة ولا إعادة قراءة، وهذا من أعجب الأشياء التي مـررت بـها. وإذا قمـت بـهذا كـل يـوم بانضـباط حقـيقي، فسيحدث شيء ما في عقلك الباطن سيتيح لك الوصول إلـى قمـة إبـداعك. وقـد قمـت -وأعلـم أنـك خضـت هـذه التجربـة مـع أشـياء أخـرى أعطيتـها للنـاس -بـإعطاء ذلـك الكتـاب إلـى ١٠٠ شـخص وقلـت لكـل منـهم "أؤكـد لـك، أنـت بحاجـة إلـى القيـام بـهذا ..."، ومـن المائـة شـخص الـذين أعطيتـهم الكتـاب، ربمـا فتـح عشـرة منـهم الكتـاب بـالفعل وأجروا التمارين. ومن أولئك العشرة، ألَّف سبعة منهم كتبًا وأفـلامًا وبـرامج تليفزيونيـة، وصـاروا نـاجحين. هـذا أمر مذهل؛ فلقد غيَّر الكتاب حياتي، رغم أنني لا أهتم كثيرًا بهذه النوعية من الكتب".

**• كتب وبرامج يوصى بها؟**

كتاب The War of Art لستيفن بريسفيلد

كتاب What Makes Sammy Run لبد شولبيرج، عن كيف يشق الشخص طريقه في هوليوود.

المدونة الصوتية The Scriptnotes من تقديم كريج مازن وجـون أوجسـت.
"كتـب هـذان الاثنـان مجتمعـين عشـرين فيلمًا ناجحًا.
وهما يعرفان ما يتحدثان عنه، ونشاطهما في العمل في السينما لا يتوقف".

# بعض الأفكار العملية حول الانتحار

في هذا الفصل سأتحدث عن الانتحار، والسبب في أنني مازلت موجودًا على هذا الكوكب. قد يبدو هذا الموضوع كئيبًا، لكن الهدف هو إعطاء الأمل والأدوات لهؤلاء الذين يحتاجون إليها، وهؤلاء عددهم أكبر بكثير مما قد تتخيل.

لقد أبقيت القصص التالية سرًّا أخفيه عن عائلتي وأحبائي وأقرب أصدقائي لسنوات؛ غير أنني مررت مؤخرًا بتجربة صدمتني - أيقظتني - وقررت أنه قد حان الوقت لنشر كل شيء.

لذلك، برغم الخزي الذي قد أشعر به، والخوف الذي يجعل راحة يدي تتعرق بينما أكتب هذا، اسمحوا لي بأن أبدأ.

ها نحن نبدأ ...

**تحول مصيري**

"هل يمكنك أن توقع هذا لأخي؟ هذا سيعني له الكثير".

ربما كان هناك عشرة أشخاص حولي يطرحون عليَّ أسئلة، وكـان هنـاك أحـد المعجبـين ينتظـر دوره فـي أدب، وكـان مطلبه: توقيع بسيط.

كان ذلك ليلة الجمعة، حوالي الساعة السابعة مساء، وكنت قد أنهيت لتوي

تسجيلاً حيًّا لمدونة TWiST الصوتية. كان الجـو مشـحونًا بـالحماس. وجيسـون كـالاكانيس، المضـيف والمحاور، يعرف كيف يدير برنامجًا، وكان قد أشعل حماس الجمـــهور وأدار الأمـــور باقتـــدار لأكثـــر مـن سـاعتين علـى المسرح، وطرح عليَّ كل الأسئلة التي يمكن تخيلها. كان المكان ممتلئًا عن آخره، وتدافع بعد العرض أكثر من ٢٠٠ شخص يتجولون في مكان البرنامج أو يتدافعون للخروج من المسرح للاستمتاع بعطلة نهاية الأسبوع.

وتجمعت مجموعة من الحاضرين بالقرب من الميكروفون للتحدث معي.

فسألتُ هذا الشخص المهذب، الذي كان يرتدي بذلة أنيقة، والذي كان اسمه سيلاس: "هل هناك شيء محدد تريد مني أن أكتبه له؟ لأخيك؟".
فتجمـــد فـــي مكانـــه للحظـــات، ورأيـــت عينيـــه تترقـــان بالـدموع. كـان هنـاك شـيء غـير عـادي لـم أسـتطع تحـديد ماهيته. فقررت أن أخفف من الضغط؛ فقلت: "أنا متأكد أنه يمكنني كتابـة شـيء جيـد. هـل تمـانع فـي هـذا؟". فـأومأ سـيلاس برأسه.

كتبــت عــدة أسـطر، وأضـفت وجـهًا باسـمًا، ووقعـت باسـمي على الكتاب الذي اشتراه، وأعطيته إياه. فشكرني وانسحب من بين الحشد، فلوحت له وعدت للتحدث مع الآخرين.

وبعد ٣٠ دقيقة تقريبًا، كان عليَّ أن أسرع، فطائرة خطيبتي كـــانت قـــد وصــت لتوهــا المطــار، وكنــت ســأقابلها لتنــاول العشاء.
فبدأت السير نحو المصعد الكهربائي.

"أستميحك عذرًا، يا تيم!"، فالتفت فوجدته سيلاس، وقد كان ينتظرني، ثم أردف قائلًا: "هل يمكن أن أتحدث معك للحظات؟".
فقلت: "طبعًا، لكن سر معي".
سرنا عبر المناضد والمكاتب وصولًا إلى المصعد الكهربائي، وضغطتُ زر النزول. وبمجرد أن بدأ سيلاس قصته، نسيت أمر المصعد.
اعتــذر ســيلاس عــن عــدم إجابتــه عــن ســؤالي منــذ قليــل؛ فشــقيقه الأصــغر -الشـخص الـذي وقعـت لـه علـى الكتـاب -انتحر مؤخرًا، وكان يبلغ من العمر ٢٢ عامًا.

قال سيلاس: "لقد كان معجبًا بك. كان يحب الاستماع إليك وإلـى جـو ريجـان، وكنـت أريـد الحصـول علـى توقيعـك لـه، وسأضع هذا في غرفته". وأشار إلى الكتاب. ورأيت الدموع تملأ عينيه، وشعرت بأن الأمر نفسه يحدث لي.

واصل كلامه قائلًا: "الناس ينصتون إليك. هل فكرت يومًا في التحدث عن أمور كهذه؟ عن الانتحار أو الاكتئاب؟ أنت ربما تكون قادرًا على إنقاذ شخص ما".

وحينئذ حدقت إليه حائرًا، ولم أعرف ما عليَّ قوله.

أنا أيضًا لم يكن لديَّ عذر. وما لم يكن يعرفه سيلاس أنه كان لديَّ جميع الأسباب لكي أتحدث عن الانتحار.

**بعض من أقرب أصدقائي في المدرسة الثانوية قتلوا أنفسهم. بعض من أقرب أصدقائي في الكلية قتلوا أنفسهم. أنا كدت أقتل نفسي من قبل.**

قلت لسيلاس: "أنا حزين لفقدانك أخاك". وتساءلت في نفسي إذا ما كان قد انتظرني أكثر من ثلاث ساعات ليخبرني بهذا. أعتقد ذلك. لقد أحسن صنعًا؛ فهو أشجع مني؛ فأنا بالتأكيد خذلت أخاه بأن كنتُ جبانًا في كتاباتي. كم عدد الآخرين الذين خذلتهم؟ جالت هذه الأفكار بخاطري.

قلت لسيلاس: "سأكتب عن هذا، أعدك بذلك، وربتُّ كتفه بارتباك. وبعد ذلك دخلت المصعد."

## دخول النفق المظلم

"لقد حاولوا دفننا، لكنهم لم يعرفوا أننا بذور".
ـــــ مثل مكسيكي

هناك بعض الأسرار التي لا نعلنها لأنها محرجة. مثل تلك المرة التي قابلت فيها نافال رافيكانت من خلال مغازلتي لخطيبته في أحد المقاهي بالمصادفة. يا إلهي! أو المرة التي استعار فيها أحد أعضاء لجان التحكيم الكمبيوتر المحمول الخاص بي ليعرض فيديو مملًّا لإحدى الشركات، وظهرت فجأة صورة مخلة على الشاشة أمام حشد من ٤٠٠ شخص -مثال جيد آخر.

ولكن بعد ذلك، هناك أسرار سوداء. تلك الأشياء التي لا نخبر أحدًا بها. الأشباح التي نظل نخفيها خشية أن تنكشف حياتنا.
بالنسبة لي، كان عام ١٩٩٩ مليئًا بالأشباح. لدرجة أنني لم أرد تذكرها. ولم أتحدث عن هذه الفترة الصادمة بشكل علني حتى ٢٩ إبريل، عام ٢٠١٥ خلال فعالية (اسألني أي شيء) على موقع Reddit.

ما يلي هو سلسلة من تدهوري السريع، وبعد إدراكي المتأخر لما حدث، لا يمكن تصديق مدى التفاهة التي تبدو عليها بعض تلك الأمور؛ غير أنها في ذلك الوقت كانت مثل عاصفة مدمرة.

إنني أدرج كلمات مثل "موقف مستحيل" والذي كان يعكس تفكيري في ذلك الوقت، لكنه لم يكن واقعًا موضوعيًّا.
أنـا لا أزال أتـذكر بشـكل واضـح هـذه الأحـداث، لكـن كـل المقـولات قـد أعيـدت صـياغتها، فلنشـرَع مـن حـيث بـدأ الأمر ...

• كانت بداية آخر عام لي في جامعة برنستون، وكان من المقرر أن أتخرج في شهر يونيو عام ١٩٩٩، وفي فترة ما فـي الشـهور السـتة التاليـة، حـدثت عـدة أشـياء علـى مـدى أسابيع قليلة.

• أولًا، فشـلت فـي الوصـول إلـى المقـابلات النـهائية فـي شـركتي مـاكينزي للاسـتشارات وتـريلوجي للبرمجيـات، بالإضـافة إلـى شـركات أخـرى. لـم أكـن أعـرف مـا خطـبـي، فبـدأت أفقـد الثقـة بنفسـي بعـد "فـوزي" بلعبـة الدراسـة الأكاديمية لمدة طويلة.

• ثانيًا، وبعد ذلك بفترة قصيرة انفصلت عن خطيبتي التي كنت مرتبطًا بها منذ وقت طويل (بالنسبة لطالب جامعي، على أية حال).
لم يكن السبب هو الوظيفة، لكن بسبب أن ثقتي بنفسي اهتزت في تلك الفترة، وأردت قضاء المزيد مـن الـوقت معـها، وقـد كـان هـذا عـائقا كبـيرًا فـي موسـمها الرياضي في فريق الجامعة. ما خطبي؟

• ثالثًا، كان لديَّ اجتماع مصيري مع أحد المشرفين على أطروحتي في قسم دراسات شرق آسيا. بعد أن قرأ مسودة جزئية من عملي، أعطاني كومة كبيرة من الأبحاث الأصلية باللغة اليابانية للاستعانة بها في أطروحتي. فخرجت من عنده ورأسي يدور - كيف سأنهي هذه الأطروحة (والتي يتراوح عدد صفحاتها بوجه عام من ٦٠ إلى ١٠٠ صفحة أو أكثر) قبل التخرج؟ ماذا سأفعل؟

من المهم ملاحظة أنه في جامعة برنستون، يتم إلى حد كبير النظر إلى أطروحة السنة الرابعة على أنها قمة مسيرة دراستك الجامعية على مدار أربعة أعوام، وينعكس هذا في درجتها. وعادة ما تمثل الأطروحة ٢٥٪ من التقدير التراكمي بأكمله. بعد كل ما سبق، انفرجت الأمور كما يلي ...

• وجدت اختيارًا أنقذني! ففي أثناء سعيي إلى تعلم اللغة من أجل الأطروحة، تعرفت على شخص رائع حاصل على الدكتوراه، يعمل في شركة بيرلتز إنترناشيونال، وكان اسمه بيرني. تناولنا العشاء في وقت متأخر في ليلة ما بشارع ويذرسبون في برنستون. كان يتحدث عدة لغات، وهو من المهووسـين بـالعلم مثلـي. وامتـدت السـاعة لسـاعتين، والساعتان لثلاث، وفي النهاية، قال: "أتعرف؟ من المؤسف أنك ستتخرج في غضون عدة شهور؛ فأنا لديَّ مشروع كان سـيناسبك للغايـة، لكنـه سـيبدأ قـريبًا جـدًّا". قـد يكـون هـذا بالضبط هو الحل الذي أبحث عنه!

• تحدثت مع والدي عن إمكانية التوقف عن الدراسة لعام، بـدءًا مـن منتصـف السـنة الأخـيرة؛ فـهذا سـيتيح لـي بعـض الـوقت لأنـهي الأطروحـة وأصـقلها، بينمـا أقـوم فـي الـوقت نفسـه بتجربة الوظائف "في العالم الحقيقي".
كان هذا يبدو قرارًا مربحًا من كل الجهات، ودعمني والدي في هذا.

• وافقت جامعة برنستون على الفكرة، وقابلت مشرفي على الأطروحـة والمـذكور آنـفًا لأخبـره بقـراري؛ لكـن بـدلًا مـن أن يفرح لأنني سآخذ بعض الوقت لتحسين الأطروحة (وهو ما توقعته)، بدا غاضبًا، وقال: "أنت ستتوقف إذن؟ ستخضع للأمر الواقع؟! حريٌّ بك أن تقدم أفضل أطروحة سأراها في حيـــاتي". فـــي حـالتي المتوتـرة تلـك، سـمعت سـلسلة مـن التهديدات والإنذارات الضمنية في الحوار الذي تلا ذلك... لكن لن يفعل أي أستاذ ذلك في الواقع، أليس كذلك؟ انتهى الاجتمــاع بضـــحكة مزدريـة وعبـارة "حـظًّا سـعيدًا" قالـها بجفاء.
فشعرت بقهر وتجولت هائمًا.

• عندما استعدت هدوئي، تحولت صدمتي إلى غضب. كيف لمشرف على الأطروحة أن يهدد طالبًا بإعطائه درجة سيئة لمجـــرد أنـــه سـيتوقف لبعــض الــوقت؟ كنــت أعــرف أن أطروحتي لن تكون "أفضل أطروحة" سيراها في حياته، ولذا كان من المؤكد تقريبًا أنه سيمنحني درجة سيئة، حتى إذا أبليت حسنًا. هذا واضح للجميع، أليس كذلك؟

• قابلت عدة أشخاص في إدارة برنستون، وكانت الإجابة ببسـاطة "لـن يفعـل هـذا". كنـت عـاجزًا عـن الكـلام. هـل يتـم اتهامي بأني كاذب؟ ولِمَ أكذب؟ وما دافعي لذلك؟ يبدو أن لا أحد يريد التشكيك في نزاهة أستاذ كبير (أو عضو دائم فـــي هيئـــة التـــدريس). كنـت عـاجزًا عـن الكـلام وشـعرت بالخيانة؛ فالسياسات المتعلقة بهيئة التدريس أهم مني.

• تركت أصدقائي في الكلية وغادرت الحرم الجامعي للعمل - بعيدًا، كما تبين - لصالح شركة بيرلتز. و"بعيد" تعني العمل من المنزل وحدي.
كان هذا يمهد لكارثة، وقد كان العمل مجزيًا، لكنني كنت أقضي جميع الوقت الذي لا أعمل فيه - منذ استيقاظي وحتى أخلد إلى النوم - أبحث في مئات الصـفحات مـن هـذه الملاحظـات والأبحـاث المتنـاثرة علـى أرضية غرفة نومي. كانت فوضى عارمة.

• بعد شهرين أو ثلاثة شهور من محاولة الاستعانة بالبحث الأصلي الياباني الذي أعطاني إياه مشرفي، كانت الأطروحة بمثابة كارثة.
فبرغم (أو ربما بسبب) أني كنت أحملق إلى الورق فقط لمدة تتراوح من ٨ إلى

١٦ ساعة يوميًّا، لاحت أشباح البدايات الخاطئة والطرق المسدودة وبحث يجب ألا يكون موجودًا في الأساس. كان نصفه على الأقل بلا فائدة، وقد كنت - بلا شك - في وضع أسوأ مما كنت عليه عندما تركت الكلية.

• كـان أصـدقائي يتخـرجون ويحتفلـون تـاركين برنسـتون خلف ظهورهم، بينما كنت أجلس في شقة صغيرة بعيدًا عن الحرم الجامعي، محاصرًا في موقف صعب للغاية. كانت أطروحتي تسير في طريق مسدود، وحتى إذا أنجزتها في النـهاية بشـكل ملائـم، ففـي ذهنـي صـورة مشـرف انتقـامي سيقوم بسحقي. وأعني بكلمة سحقي أنه سيدمر كل شيء ضحيت من أجله منذ الثانوية العامة: الدرجات العالية في الثانوية التي ألحقتني بجامعة برنستون، والدرجات العالية ببرنسـتون التـي مـن المفتـرض أن تجعلنـي أحصـل علـى وظيفة أحلامي، إلخ.
أعني بكلمة سحقي أنه سيجعل من المصاريف الباهظة لجامعة برنستون مالًا مهدرًا، ليس أكثر من مبلغ كبير قامت أسرته بصرفه هباء.
بدأت أنام حتى الثانيـة أو الثالثـة ظـهرًا، ولـم أكـن أسـتطيع مواجـهة أكـوام العمل غير المنجز التي تحيط بي. كانت الآلية التي أنتهجها للتأقلم هي أن أخفي نفسي تحت غطاء الفراش وأن أقلل من وقت استيقاظي قدر الإمكان وأتمنى حدوث معجزة.

• لم تحدث معجزة، ثم في أحد الأيام بعد الظهر، بينما كنت أتجول في مكتبة بارنز آند نوبل دون هدف معين، وقعت عـيني علـى كتـاب عـن الانتحـار. كـان أمـامي مباشـرة علـى طاولة العرض. هل هذه هي "المعجزة"؟ فجلست وقرأت الكتاب كاملًا وأخذت ملاحظات كثيرة في دفتر، بما في ذلك أخرى مذكورة في قائمة المراجع. وللمرة الأولى منذ أعـوام، كنـت متحمـسًا تجـاه إجـراء البحـوث. وفـي خضـم الشك والمواقف الميئوس منها، شعرت بأنني وجدت الأمل: الحل الأخير.

• عدت إلى حرم جامعة برنستون. وفي هذه المرة، ذهبت مباشـرة إلـى مكتبـة فايرسـتون للبحـث عـن كـل الكتـب المتعلقة بالانتحار في قائمتي. كان أحد الكتب الموجودة في قائمتي والذي كان يحمل عنوانًا يبشر بمحتوى جيد، غير موجود؛ فقمت بحجزه. سأكون ثاني من يحصل عليه بعـد عودتـه. تسـاءلت فـي نفسـي مـن هـذا الوغـد المسـكين الذي يقرؤه، وما إذا كان سيعيده أم لا.

من المهم أن أذكر أنه في هذه المرحلة، كنت قد جاوزت مرحلة اتخاذ قرارات. لقد كان القرار واضحًا بالنسبة لي. لقد فشلت بطريقة ما، وحصرت نفسي في هذا الركن السخيف وأضـعت مبلـغًا كبـيرًا فـي كليـة لـم تحقـق لـي نفـعًا؛ ولـذا مـا المغزى من فعل خلاف ما قررت فعله: أن أكرر هذه الأنواع مـن الأخطـاء

إلـى الأبـد؟ أن أكـون عبـئًا مـيئوسًا منـه علـى نفسـي وعـائلتي وأصـدقائي؟ سـحقًا لـهذا. سـيكون العـالم أفضل حالًا بدون وجود شخص فاشل لم يستطع فهم هذا الـهراء الأسـاسـي. مـا الإسـهامات التـي سـأقدمها؟ لا شـيء؛ ولـذلك اتخـذت القـرار، وكنـت منغمـسًا بـالكامل فـي طـور التخطيط.

• في هذه الحالة، كنت جيدًا جدًّا في التخطيط. كنت أفكر في ٤ إلى ٦ سيناريوهات للتنفيذ، من البداية إلى النهاية، بمن في ذلك المعاونون المحتملون ووسائل التمويه عند الضرورة. كانت هذه حالي عندما تلقيت المكالمة الهاتفية.

• [أمي؟! لم يكن هذا في الخطة].
• كنت قد نسيت أن مكتبة فايسرتون قد سجلت عنوان بيت عائلتي لأنني كنت قد أخذت إجازة لمدة سنة؛ وهذا يعني أنه تم إرسال بطاقة بريدية إلى والدي مكتوب فيها "أخبار جيدة! كتاب الانتحار الذي طلبته أصبح متاحًا في المكتبة لتستعيره!".

• سحقًا [وحمدًا لله]

• تفاجأت بمكالمة أمي، وكنت غير مستعد تمامًا. فسألتني بقلـق عـن الكتـاب، ففكـرت سـريعًا وكـذبت قـائلًا: "أوه، لا تقلقي بشأن هذا. آسف! أحد أصدقائي يدرس في جامعة روتجرز ولا يستطيع استعارة كتاب من مكتبة فايرستون فحجزتـه لـه، وهـو يكتـب عـن الاكتئـاب وأشـياء مـن هـذا القبيل".

• لقـد أفقـت مـن الـوهم الـذي كنـت أمـر فيـه بحادثـة نسـبة حدوثها واحد في المليون. هناك شيء لم أدركه إلا حينها: لن يكون موتي متعلقًا بي وحسب؛ فهو سيدمر تمامًا حياة هؤلاء الذين يهمني أمرهم. أنا أتخيل أمي - التي لم يكن لها دور في صناعة فوضى أطروحتي - وهي تعاني حتى يوم موتها وتلوم نفسها على موتي.

• فـي الأسـبوع التـالي، قـررت أن آخـذ مـا تبقـى مـن "عـام العطلـة" عطلـة حقيقيـة (لتـذهب الأطروحـة إلـى الجحـيم) وأركز على صحتي البدنية والذهنية، وهكذا حدثت قصة "سومو" بالكامل في بطولة الملاكمة الصينية (سانشو) سنة ١٩٩٩، إذا كنت قد قرأت كتاب اعمل أربع ساعات فقط في الأسبوع.

• بعـد شـهور، بعـد التـركيز علـى جسـمي بـدلًا مـن الجلـوس سجينًا لأفكاري، صارت الأمور أكثر وضوحًا، وبدا كل شيء أكثر يسرًا.
وبدا الموقف "الميئوس منه" كأنه مجرد حظ سيئ، وليس شيئًا دائمًا.

• عدت إلى برنستون، وسلمت أطروحتي التي كانت منتهية حينئذ إلى مشرفي الذي كان لا يزال فظًّا وتعرضت لنقد شديد في أثناء دفاعي عن أطروحتي، لكني لم أبالِ. لم تكن أفضل أطروحة قرأها مشرفي، ولم تكن أفضل شيء كتبته، لكن كان عليَّ أن أمضي قدمًا.
إنـــي أتوجـه بالشـكر إلـى عـدة أشـخاص سـاعدوني علـى استعادة ثقتي بنفسي في هذا الفصل الدراسي الأخير. لم يسمع أي منهم بهذه القصة من قبل، لكنني أريد أن أنسب لهم الفضل هنا؛ وهم بالإضافة إلى آخرين: والداي وعائلتي (بالطبع)، الأستاذ إد زاشاو، والأستاذ جون مكفي، وفرقة ســـيمبو للإيقـــاع الحـــركي، وأصـدقائي فـي نـادي تـيريس المذهل للطعام.
وتخرجت في الجامعة في دفعة عام ٢٠٠٠، وودعت الجامعة، ونادرًا ما أعود إلى هناك، كما يمكنك أن تتخيل.

[ملحوظة جانبية: بعد التخرج، وعدت نفسي ألا أكتب شيئًا مرة أخرى أطول مـن رسـالة بريـد إلكتـروني. مـن المفارقـة أنني أكتب الآن كتبًا تزيد صفحاتها على ٥٠٠ صفحة، أليس كذلك؟]

وفـي ضـوء القـفزة المزعومـة فـي "إشـارات الانتحـار" فـي برنسـتون ونظيراتـها (علـى سـبيل المثـال، يبـدو أن جامعـة هارفارد بها ضعف المعدل الوطني لحالات انتحار الطلاب الجامعيين)، أتمنى من الإدارة أن تأخذ الأمور بجدية. إذا كـان نصـف عـدد الطـلاب تقـريبًا يشـعرون بـاكتئاب، فربمـا تكون هناك قضايا منهجية ينبغي علاجها. وإذا تركت هذه القضايا دون علاج، فسيموت الكثير من الفتيان بسبب ذلك.

وبالمناسـبة، لـيس كـافيًا أن تنتظـر مـن الطـلاب أن يطلبـوا المسـاعدة، أو تطلـب أن يأخـذ الطـلاب المعرضـون للخطـر إجازة من الجامعة لتفادي المسئولية، بل ربما يجدر بالإدارة أن تتواصل بانتظام مع كل الطلبة لإنقاذ الطلاب قبل أن ينـهاروا، وربمـا تكـون الوسـيلة بسـيطة مثـل إرسـال بريـد إلكتروني تعرض الإدارة فيها المساعدة أو موارد أو آذانًا مصغية.

## الخروج من النفق المظلم

"أن يحبـك شـخص مـا حـبًّا عمـيقًا يعطيـك القـوة، بينمـا أن تحب أنت شخصًا ما حبًّا عميقًا يعطيك الشجاعة ... "

ـــــ لاو تزو

في البداية، اسمح لي بأن أعطيك تحليلًا مرجعيًّا لزوالي الـــذي كـــان وشـــيكًا، ثـم سـأعطيك مجموعـة مـن الأدوات والحيل التي لا أزال أستخدمها لأبقي الظلام بعيدًا عني.

وأيضًا، قد يقول قائل منكم: "أهذا كل ما في الأمر: طالب في جامعة برنستون يتعرض لخطر الحصول على درجة سيئة؟! بالله عليك، أيها الرجل ... "

لكن ... هذا هو المغزى بالكامل. من السهل أن تكثر الأمور، فتتوه في القصة التي تخبر بها نفسك، وتعتقد أن حياتك بالكامل قائمة على شيء واحد بالكاد ستتذكره بعد ٥ أو ١٠ سنوات. هذا الشيء الذي يبدو مهمًّا للغاية قد يكون الحصول على درجة سيئة، أو الالتحاق بالكلية، أو علاقة ما، أو طلاقًا، أو الفصل من العمل، أو مجموعة من المترصدين على الإنترنت.

## إذن، لماذا لم أقتل نفسي؟

فيما يلي بعض الحقائق التي أدركتها والتي ساعدتني (إلى جانب بضعة أصدقاء). هي بالتأكيد لن تؤتي ثمارًا مع كل شخص يعاني الاكتئاب، لكني أتمنى أن تساعد بعضًا منكم.

1. إذا كنت في حالة خطيرة، فاتصل بهذا الرقم: ٨٢٥٥ -٢٧٣ (٨٠٠). لم أكن أعرف هذا الرقم حينئذ، وأتمنى لو كنت أعرفه؛ وهو رقم خط الشبكة الوطنية لمنع الانتحار. وهم أيضًا لديهم محادثات حية على موقع Suicidepreventionlifeline.org. وهو متاح ٢٤ ساعة في اليوم، ٧ أيام في الأسبوع، باللغتين الإنجليزية والإسبانية.

إذا كنت خارج الولايات المتحدة، فتفقد موقع suicide.org للحصول على قائمة من الخطوط الساخنة الدولية. أحيانًا يتطلب الأمر محادثة واحدة فقط مع شخص رشيد لإيقاف قرار فظيع غير عقلاني. إذا كنت تفكر في إنهاء حياتك، فأرجوك أن تتواصل معهم.
إذا كنت محرجًا من الاعتراف بذلك - كما كنت أنا ، فيمكنك أن تتصل بهم "لمجرد الدردشة لبضع دقائق". تظاهر بأنك تقتل الوقت أو تختبر خطوطًا ساخنة مختلفة للانتحار من أجل دليل تليفونات تقوم بجمعه -أيًّا كان ما يناسبك.

وبوجه عام، أنا أريد أن أرى الهدايا التي لديك وأنت تقدمها إلى العالم. وبالتحدث من منطلق تجربة شخصية، صدقني: كل شيء سيمر، أيًّا كان هذا الشيء.

1. أدركت أن هذا سيدمر حياة الآخرين. قتل نفسك يمكن أن يقتل آخرين روحيًّا.

إن موتك ليس أمرًا منعزلًا تمامًا عن الآخرين؛ فمن الممكن له أن يدمر حياة الكثيرين، سواء كانت عائلتك (الذين سيلومون أنفسهم)، أو أحباءك الآخرين، أو ببساطة رجال إنفاذ القانون أو محققي الوفيات الذين سيضطرون إلى سحب جثتك من شقة أو غابة.

النتيجة المضمونة للانتحار هي عدم تحسن أمورك (أو تلاشيها تمامًا)، لكن التسبب في كارثــة للآخــرين. وحتــى لــو كــان هــدفك مــن الانتحــار هــو الانتقام، فلن يكون الضرر محصورًا على الأشخاص الذين استهدفتهم من انتحارك.

لقد أخبرني صديق ذات مرة بأن قتل نفسك هو بمثابة أن تأخذ ألمك، وتضاعفه ١٠ مرات، وتعطيه لمن يحبونك. أنا أتفــق مــع هــذا، لكــن الأمـر لا يقـف عنـد هـذا الحـد. فخـلاف أحبــابك، هنــاك الجــيران والمـارة الأبريـاء الـذين يشـاهدون موتك والأشخاص - عادة الأطفال - الذين "يقلدون حالات الانتحار" عندما يقرأون عن طريقة موتك. هذا هو الواقع، وليس وهم الارتياح الكامل للانتحار.

إذا كنت تفكر في الانتحار، فتخيل نفسك ترتدي سترة من المتفجرات وتسير بين حشد من الأبرياء، فهذا ما يحدثه انتحارك بالفعل.
وحتى إذا كنت "تشعر" بأنه ليس هناك من يحبك أو يهتم بــك، فــأنت علــى الأرجــح محبــوب، وأنـت قطـعًا جـدير بـأن تُحب وتستحق بأن تُحب.
1. لا توجد ضمانات بأن قتلك نفسك سيحسن الأمور! على نحو كوميدي مأساوي، كان هذا إدراكًا كئيبًا توصلت إليه بينما كنت أفكر في تفجير رأسي أو إلقاء نفسي أمام سيارة. اللعنة. لا توجد ضمانات. فحياة "ما بعد الموت" يمكن أن تكون أسوأ ألف مرة من أشد لحظات هذه الحياة ألمًا. لا أحد يعرف. أنا شخصيًّا أؤمن بأن الوعي يستمر بعد الموت الجسدي، وتبادر إلى ذهني أنه ليس لديَّ أي دليل على أن موتي سيحسن الأمور. هذه مخاطرة بشعة. وعلى الأقل هنا، في هذه الحياة، نحن نعرف متغيرات يمكننا تعديلها وتحويلها.
وقد يكون هذا العدم المجهول هو الجحيم الموجود على الكويكبات والذي تحدث عنه دانتي في كتاب . Inferno فعندما "نريد أن يتــوقف الألــم" فحســب، مــن الســهل أن ننســى هــذا. فـأنت ببساطة لا تعرف ما يوجد خلف الباب رقم ٣.

في أثناء شعورنا باليأس لا نفكر في الأمر مليًّا؛ فالأمر يشبه دعابة القتل ثم الانتحار التي قالها أحد الفنانين الكوميديين المفضلين لي، ديمتري مارتن:

"الشخص الذي يقتل شخصًا ثم ينتحر بعدها مباشرة هو شخص لا يفكر في الحياة بعد الموت. بوم! لقد قتلتك.
بوم! لقــد قتلــت نفســي... ســحقًا ... هـذا الوضـع الصـعب سـيدوم للأبد".
1. نصائح من أصدقاء متعلقة بالنقطة# ٢ سلفًا.
بالنسبة لبعض الأصدقاء (بمن في ذلك أصحاب إنجازات كبــيرة لــن تتخيلــهم)، فــإن "التعــهد بعــدم الانتحــار" هـو مـا يحدث أكبر فارق.
إليك وصف أحد أصدقائي: "لم يصبح للأمر أهمية إلا عندما تعهدت بهذا إلى الشخص الذي لا يمكن أن أحنث بوعدي معه [أحد أشقائي]. يصبح الأمــر فعـالاً

عنـدما تقـوم بـذلك. ففجـأة، يصـبح هـذا الخيـار الذي يتبادر إلى ذهنك في بعض الأحيان خارج حساباتك.
أنا لن أحنث بوعدي مع أخي، على الإطلاق.

فبعد أن تعهد أمامه، وقبوله العهد، كان عليَّ أن أتعامل مع حياتي بطريقة مختلفـة، ولـم تعـد هنـاك خطـة هـروب وهميـة. أنـا ملـتزم بتعـهدي، وفـي النـهاية، كـان هـذا التعـهد لـه هـو أكبـر هـدية أعطيتها لنفسـي". وعلــى الــرغم مـن أن هـذا يبـدو سـخيفًا، فإنـه فـي بعـض الأحيان، يكون التركيز على الوفاء بوعدك وتجنب إلحاق الأذى بشخص ما أسهل من الحفاظ على حياتك الخاصة.

ولا بأس بهذا على الإطلاق. استخدم ما يجدي نفعًا أولًا، ويمكنك علاج الباقي لاحقًا. إذا كنت تريد أن تخفي التعهد بسبب إحراجك ("كيف أعترف بهذا لصديق؟!")، ابحث عن صـديق يعـاني وقومـا "بتعـهد عـدم انتحـار" متبـادل. اجعـل الأمر يبدو كأنك تحاول فقط حمايته.
ألا يزال الأمر صعبًا عليك؟ اجعله تعهد "عدم إلحاق الأذى بالنفس" مع صديق يقسو على نفسه. اجعل الأمر متعلقًا به بقدر ما هو متعلق بك. إذا لم تكن مهتمًّا بنفسك، فاجعله متعلقًا بالآخرين. دفاع عملي ضد الأفكار المدمرة دعونا نتحدث عن التكتيكات اليومية.
حقيقة الأمر هي: إذا كنت شخصًا متحمسًا أو رائد أعمال أو شخصية من الطراز الأول أو مائة شيء آخر، فإن التقلبات المزاجية تعد جزءًا من تركيبك الجيني، وهي نعمة ونقمة في الوقت نفسه.
فيمـــا يلـــي عـدد مـن العـادات والأنشـطة الروتينيـة التـي تساعدني إنها قد تبدو بسيطة، لكنها تمنعني من الخروج عن المسار الصحيح، وهذه أساليبي الدفاعية ضد السقوط فـي الـهاوية. وقـد تسـاعدك علـى إيجـاد أسـاليبك الخاصـة. جربها، واحتفظ بالأساليب المفضلة لك، واستخدمها كنقطة بداية:

• طقوس مدتها خمس دقائق تساعدني على اغتنام اليوم.

• أسـرار "الإنتاجيـة" لمسـاعدة الأشـخاص عصـبيي الـمزاج والمصابين بالهوس الاكتئابي والمجانين (مثلي).

• هل هذا ما كنت أخشاه بشدة؟.

• برطمان الروعة.

• تمارين اللياقة البدنية.

• اليوجا البهلوانية.

• حمية غذائية تحتوي على كربوهيدرات بطيئة الهضم.

عندما تكون في شك أو تبدأ في الانزلاق، جرب هذا:

1. اذهب إلى صالة الألعاب الرياضية وتحرك لمدة ٣٠ دقيقة علـى الأقـل. بالنسـبة لـي، هـذا يمثـل ٨٠٪ مـن المعركـة. وإذا أمكـــن، فـــأنا أفضـــل صـــالة الألعـــاب التـــي يســـاعدك فيـــها الأشخاص في التمرين على المشي أو ممارسة التمرين في المـنزل؛ لأن آخـر شـيء أحتـاج إليـه هـو البقـاء وحيـدًا مـع أفكاري؛ فأنا أجبر نفسي بطريقة ما أن أكون محاطًا ببشر.

2. في كل صباح، عبِّر عن امتنانك الصادق لشخص تهتم بأمره أو شخص ساعدك أو دعمك. أرسل رسالة نصية أو رسالة عادية أو اكتب أو اتصل. ألا يمكنك التفكير في أي شخص؟ لا تنس أساتذة الماضي أو زملاءك في الصف أو زملاءك في العمل في المراحل الأولى من حياتك المهنية أو رؤساءك السابقين، إلخ.

3. إذا لـم تسـتطع أن تجعـل نفسـك سـعيدًا، فقـم بأشـياء صغيرة تجعل آخرين سعداء. هذه حيلة فعالة للغاية. ركز على الآخرين بدلاً من نفسك، واشترِ قهوة للشخص الذي يليـك فـي الصـف (أنـا أفعـل هـذا كثـيرًا)، أثـن علـى شـخص غريب، تطوع لإطعام الفقراء، ساعد صفًّا دراسيًّا على موقع DonorsChoose.com، اشـــترِ شـــرابًا لمجموعـــة الطـــهاة والنُّدل في مطعمك المفضل، إلخ. فهذه الأشياء الصغيرة لها مردود عاطفي كبير، وخمن ماذا؟ هناك احتمال بأن يكون هنـــاك شـــخص واحـــد علـــى الأقـل مـن الممكـن أن ترسـم الابتسامة على وجهه في الخطوط الأمامية التي تتعامل معها يعاني شيئًا مماثلًا لما تعانيه تمامًا.



"العاصفة الكاملة" التي تعرضت لها لم تدم للأبد. لكنـها ليسـت العاصـفة الأخـيرة، بـل سـيكون غيرهـا الكثـير. السر هو أن تشعل نيرانًا حينما تحتاج للدفء بينما تنتظر مرور الزوبعة. هذه النيران - الأنشطة الروتينية والعادات والعلاقات وآليات التكيف التي تبنيها - تساعدك على النظر إلـى المطـر وتـرى السـماد بـدلًا مـن الفيضـان .إذا كنـت تـرى الجانب الأخضر الخصب من الحياة، فإن الجانب الرمادي هو جزء من الدائرة الطبيعية.

أنت لست معيبًا.

أنت بشر.

أنت لديك مواهب يتعين أن تتشاركها مع العالم.

وعندما يحل الظلام، عندما تقاتل الأوضاع السيئة، تذكر: أنا هنا أقاتل معك. أنت لست وحدك. هناك قبيلة كبيرة حولك، والآلاف منهم يقرأون هذا الكتاب.

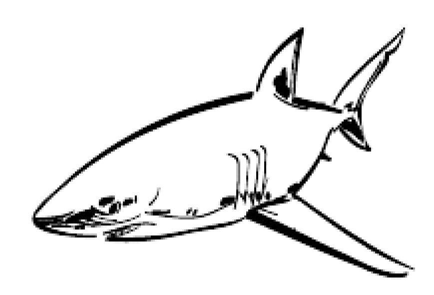
والـدرر التـي وجـدتها تشـكلت فـي رحـم المعـاناة.

إيـاك أن تستسلم أبدًا.

تحية حب لك ولذويك،

تيم

# روبرت رودريجيز



روبـــــــــــــــــرت رودريجـــــــــــيز (تويتـــــــــر,@RODRIGUEZ
(ELREYNETWORK.COM

مخـــرج وســـيناريست ومنتــج ومصور سينمائي ومونتير وموسيقي، وهو أيضًا مؤسس شـــبكة إل راي، وهـــي شـــبكة كيبـــل عامـــة جـــديدة، وهــو يستضيف أحد برامجي الحوارية المفضلة،  . The Director's Chairعندما كان رودريجيز طالبًا بجامعة تكساس بأوستن، كتب سيناريو أول فيلم له بينما كان يتقاضى أموالًا من خلال إخضاع نفسه لتجارب طبية من مؤسسة لبحوث الأدوية.
وقد غطى المبلغ الذي تقاضاه تكاليف التصوير، وقد فاز فيلم El Mariachi بجائزة في مهرجان صندانس السينمائي، وأصبح الفيلم الأقل تكلفة على الإطلاق يصدره إستديو كبــير. وواصــل رودريجـيز مسـيرته لـيكتب وينتـج ويخـرج العديد من الأفلام الناجحة، بما في ذلك Desperado و ، From Dusk Till Dawn، وسلسلة the Spy Kids ، و Once Upon a Time In Mexico ، وFrank Miller's Sin City، و Machete وأفلام أخرى.

الحيوان الرمزي: القرش الأبيض الكبير

مقدمة

هذه مقابلة سخية للغاية؛ فلقد تحالفت الظروف والكافيين لجعــل هــذه المقابلــة ثريــة للغايــة، وقــد أبـدع فيـها روبـرت بشدة.
وقد كانت الوثيقة التي جمعت فيها أبرز ما جرى في المقابلة بمثابة كتاب في حد ذاتها؛ ولذا كن صبورًا معي؛ فهذا القسم أطول من المعتاد، لكنه يستحق

ذلك.

ما "قائمة رودريجيز" الخاصة بك؟

مصـطلح "قائمـة رودريجـيز" يعنـي أن تـدون كـل أصـولك وتصوغ فيلمًا اعتمادًا على هذه القائمة، وقد نبعت الفكرة من طريقة روبرت في صنع فيلمEl Mariachi، والذي صوره كـ "فيلم اختباري" لنفسه. وهذا السؤال "ما الأصول التي نمتلكها؟" طرحه أيضًا الملياردير ريد هوفمان.

إليك قصة روبرت:

"لقد فكرت مليًّا فيما هو متاح لي. فصديقي كارلوس لديه مزرعة في المكسيك، حسنًا، سيكون هذا هو المكان الذي سـيتواجد فيـه الشـخص الشـرير. وابـن عـم هـذا الصـديق يمتلـك مقـهى، إذن سـتقع فـي المقـهى أول حادثـة تبـادل إطلاق نار في الفيلم؛ فهذا هو المكان الذي يتسكع فيه كل الأشـرار. وابـن عمـه الآخـر يمتلـك شـركة لإدارة الحـافلات. حسنًا، سيكون هناك مشهد حركة في الحافلة في وقت ما، مشهد حركة كبير في منتصف الفيلم يكون فيه حافلة. كان هذا الصديق عنده كلب بيتبول. حسنًا، هذا الكلب سيظهر في الفيلم.
وصديقه الآخر عنده سلحفاة كان قد عثر عليها. حسنًا. ستظهر السلحفاة في الفيلم لأن الناس سيعتقدون أن لدينا إخصائي تعامل مع الحيوانات، وهذا سيرفع فجأة القيمة الإنتاجية.

"لقـد كتبـت كـل شـيء وفـق مـا كـان متـاحًا، ولـذا لـم أضـطر للبحث ولم أضطر إلى إنفاق أي شيء على الفيلم، ومن ثم لم يتكلف الفيلم شيئًا. [التكلفة الوحيدة] هي أنني أردت أن أصوره بصورة تقليدية بدلاً من الطريقة الرقمية، كي يبدو أكثر تكلفة، وأحاول أن أخبر الناس بأنني أنتجته بتكلفة ٧٠ ألف دولار وأحاول بيعه بسبعين ألف دولار. (أنفق روبرت ٧ آلاف دولار فقط على فيلم El Mariachi ). " بـدلاً مـن ذلـك، انتـهى الأمـر بـالفيلم إلـى شـركة كولومبيـا وقامت الشركة بإصداره.

وعندما فزنا بجائزة الجمهور في مـهرجان صـندانس، قلـت فـي خطـاب اسـتلامي الجـائزة: "سـيكون هنـاك الكثـير مـن هـذه النوعيـة مـن الأفـلام فـي المهرجان العام المقبل. فعندما يعلم الناس أن هذا الفيلم الـذي

فــاز كــان بــلا ميزانيــة ولا طــاقم عمــل، ســوف يأخــذ الجمــيع كاميراتـهم ويبـدأون فـي صـنع أفلامـهم". وقـد كـان هناك فيض من هذه الأفلام منذ ذلك الحين - وقد كان هذا تغيرًا حقيقيًّا في النموذج العام".

فوائد التعامل مع الأشياء على أنها "اختبار"

لا أعتقد أن أي شخص سيشاهد [ فيلم El Mariachi ] ؛ فقد كان مجرد فيلم اختباري؛ ولهذا كان باللغة الإسبانية. كان موجهًا للسوق الإسبانية ... [فكرت] في أنني سأقوم بفيلمين أو ثلاثــة مــن هـذه النوعيـة، وأقـوم بتحريرهـا مـعًا، وأختـار أفضل اللقطات، وأستخدمها في الفيديو الترويجي لي، ثم أستخدم المال الذي أجنيه لأصنع أول فيلم مستقل أمريكي حقيقي باللغة الإنجليزية.

"لم أفكر في الأمر كثيرًا، بل كنت سأتعامل مع الأمر بشكل مختلف تمامًا لو كنت أعتقد أنه سيتم عرضه أمام أحد. ولو كنت قد اعتقدت أنه سيذهب إلى مهرجان وأنا سأقدمه، كنــت ســأقضي فــي صــنعه ضــعف مــا قضـيته عشـر مـرات. وكنت سأذهب لاقتراض المال؛ لكن بدلًا من ذلك، كان يتم تصوير اللقطات مرة واحدة، حتى لو لم تكن جيدة؛ لأن الفيلم كان مكلفًا للغاية. وكانت هناك كاميرا تحدث ضوضاء وأخرى لا تصدر أي صوت، فكان هناك الكثير من الضوضاء لـدرجة أنــه لـم يكـن بـإمكانك تسـجيل الصـوت [فـي الـوقت نفسـه]؛ ولذا كان عليَّ تسجيل الصوت بالطريقة التي تفعلها أنت الآن، فكنت أصور اللقطة، وأضع الكاميرا جانبًا، وأحضر معدات الصوت، وأقرب الميكروفون ... فكنا نحصل على جــودة صــوت عظيمــة، لكنــه لــم يكـن متزامـنًا مـع الصـورة، ولكنــك كنــت تتحــدث بــإيقاعك الخــاص. وهكــذا إذا قلـت: "مرحبا، أنا روبرت"، فأنت تضع الكاميرا جانبًا، ثم تسجل الصوت: "مرحبا، أنا روبرت"، ويمكنك أن تحصل تقريبًا على التزامن ... وإذا شاهدت فيلمEl Mariachi ، فستجد أن الصوت [شبه] متزامن مع الصورة في كل الفيلم ... وعندما يبــدأ الصـوت فـي عـدم التزامـن، كنـت آخـذ لقطـة للكلـب أو لقطة مقربة. وقد ابتكرت أسلوب المونتاج اللاذع هذا، لكن هذا كان من أجل استعادة التوازن لأنني لم أكن أحتمل هذا الخطأ ...

"هناك حرية [في] القيود. هناك تقريبًا حرية أكبر في معرفة أنه يجب عليَّ استخدام هذه الأشياء فقط: سلحفاة، مقهى، مزرعة - أنت حر تقريبًا بشكل كامل داخل هذا الإطار".

**تيم فيريس**: لا يوجد أكثر من الأعذار. في حالة ريادة الأعمال، فإن قائمة "الأشياء التي لا أمتلكها" - ليس لديَّ تمويل، ليست لديَّ علاقات عمل، إلخ - هي حجة شهيرة لعدم القيام بعمل ما. لكن الافتقار إلى الموارد يكون في كثير

من الأحيان أحد العناصر الحاسمة في تحقيق العظمة. جـاك مـا - مؤسـس مجموعـة علـي بـابا الصـينية - هـو رجـل أعمال تبلغ ثروته من ٢٠ إلى ٣٠ مليارًا تقريبًا، وهو يشرح سر نجاحه بهذه الطريقة: "هناك ثلاثة عوامل تسببت في نجاحنا: لم يكن لدينا أموال، ولم تكن لدينا تكنولوجيا، ولم تكن لدينا خطة، فأنفقنا كل دولار بحرص شديد".

حوِّل نقاط الضعف إلى نقاط قوة، والعوائق إلى مميزات

"أتذكر في فيلم From Dusk Till Dawn ، وضع فريق المؤثرات الخاصة الكثير من النيران في الانفجار، وخرج الممثلون راكضين من المبنى - كان هذا ضمن أحداث الفيلم. فـأنت تـرى المبنـى ينفجـر، والمقـهى فـي آخـر الصـورة ... استمرت النار في الاندلاع واجتاحت ديكور المكان بالكامل، وكـانت هـذه هـي اللقطـة الأولـى، وكنـا لا نزال بحاجـة إلـى تصوير لقطات لأشياء أخرى في هذا الديكور. وقد أصيب الجميع بذعر، وأصيب مصمم الإنتاج بصدمة؛ فقد تلف كل عمل الفريق. وجاء مساعد المخرج إليَّ وقال: "هل تفكر فيما أفكر فيه؟"، فقلت: "حسنًا، إنه يبدو جيدًا على ما هو عليـه. المكـان متفحـم تمـامًا، فلنواصـل التصـوير، وسـنقوم بقليـل مـن الإصـلاحات التـي نحتـاج للقيـام بـها الأسـبوع المقبـل، وسـنصور هـذا المشـهد الخـارجي الأسـبوع المقبـل، لكن لنواصل التصوير". أنت ترى تلك الهدايا، لأنه لا شيء يسير وفق ما هو مخطط له. أنا أحيانًا أسمع صناع أفلام جددًا يتحدثون بصورة سيئة عن أفلامهم قائلين: "للأسف، لم ينجح شيء وكان الفيلم مخيبًا للآمال". هم لا يدركون بعـد أن هـذا هـو التحـدي الحقـيقي. التحـدي الحقـيقي هـو عندما لا يجدي شيئًا نفعًا؛ فتقول لنفسك: "كيف أحول هذا إلى عنصر إيجابي وأقدم شيئًا أفضل مما سأقدمه لو كان لديَّ كل ما أحتاج إليه من وقت ومال؟". إنني أحب تلك التجارب كثيرًا ... وقد تحدثت مع المخرج مايكل مان عن هذا [خلال] برنامج The Director's Chair .وتحدثنا عن فيلمه Manhunter ذات مرة منذ سنوات، وأخبرني بأنه لم يكن لديه مال، فتخلى عن فريق المؤثرات.

"تم استخدام بعض أساليب المونتاج الرائعة لتغطية حقيقة أنهم لم يكن لديهم مؤثرات، ولم أكن أعرف هذا. فقد كنت أعتقـد دائـمًا أنـه اختيـار فنـي. يقـول مـايكل: "لا، كـان هـذا بسبب أنه لم يكن لدينا المزيد من المال أو الوقت. وكان عليَّ أن أقوم بأعمال المونتاج بنفسي تقريبًا، وكنت ألقي بالكاتشب على الشخص في أثناء المونتاج". فقلت لنفسي: "يـا إلـهي، كنـت أعتقـد أنـه اختيـار فنـي بـارع". ثـم قلـت: "سأفعل هذا مع كل الأفلام الآن". أريد وأنا أصنع كل أفلامي ألا يكـون لـدي المـال الكـافي ولا الـوقت الكـافي، كـي أجبـر نفسي على أن أكون أكثر إبداعًا؛ لأن هذا سيعطي الفيلم

بعض البريق الذي لا يمكنك الحصول عليه بالمال. وسيفهم الناس ذلك أو سيقولون: "لا أعرف لماذا يروقني هذا الفيلم. هو فيلم غريب نوعًا ما، لكن هناك شيئًا فيه يجعلني أرغب في مشاهدته مرة أخرى لأنه فيلم ينبض بالحياة".
أحيانًا يجب ألا يكون الفن مثاليًّا بطريقة ما".

### لا تتبع القطيع - وبدلاً من ذلك حاول وتعثر

"من المفيد ألا تتبع القطيع، بل اسلك الطريق الآخر. فإذا كان الجميع يذهبون في طريق ما، فاسلك الطريق الآخر. ستتعثر في الطريق، ولكنك ستتعثر أيضًا في فكرة لم تخطر على بال أحد...

"على الأقل، سترى في ذلك الطريق آفاقًا جديدة. ولقد وجدت النجاح دائمًا من خلال اتخاذي الاتجاه المعاكس. هناك الكثير من المنافسين، وإذا كان الجميع يحاولون المرور من هذا الباب الضيق، فأنت في المكان الخطأ. أحيانًا في المهرجانات السينمائية عندما يتساءل الناس: "كيف يمكننا التميز؟"، فأقول. "المشكلة أنك في مهرجان سينمائي. ليس هناك خطب في المهرجانات السينمائية، لكن الجميع هنا يحاولون الدخول من الباب نفسه، لكنه لا يسع الجميع" ...

"ولذا عليك أن تفكر بشكل أكبر من ذلك. توجد منافسة أقل في الطريق الآخر. لقد أردت دائمًا الدخول في مجال التلفاز، لكن بدلًا من خوض منافسة مع الآخرين الذين يسعون للظهور الساعة السابعة مساء على قناة إن بي سي ليلة الجمعة، [قررت] أن أمتلك شبكة تليفزيونية. هل تعلم كم عدد الأشخاص الذين يحاولون امتلاك شبكة تليفزيونية؟ لا أحد. عندما تم بث شبكة إل راي، كان هناك ١٠٠ متقدم آخر. يبدو ذلك كثيرًا. لكن على مستوى البلد بأسرها، ١٠٠؟ حقًّا؟ لكن كم شبكة منها تمتلك خطة عمل راسخة ورؤية لشيء يمكن تنفيذه؟ ربما ٥ شبكات. أنت إذن تتنافس مع أفضل خمس شبكات بدلًا من المنافسة مع أفضل ٢٠ ألف شخص يحاولون الظهور على شبكة إن بي سي ليلة الجمعة أو السبت؛ ولذا أنا دائمًا أقول: "حاول أن تنظر إلى الصورة الكبرى ...""

### الفشل ليس دائمًا

إحدى الحلقات المفضلة لي من برنامج The Director’ s Chair كانت مع فرانسيس فورد كوبولا ( The Godfather ، و Apocalypse Now ، إلخ)، ويشير روبرت لاحقًا إلى هذا الاقتباس من فرانسيس: "الفشل ليس بالضرورة أمرًا دائمًا.

تــذكر أن الأشــياء التـي يفصـلونك مـن العمـل بسـببها وأنـت صـغير هـي الأشـياء نفسـها التـي يمنحونـك بسـببها الجـوائز التقديرية وأنت كبير".

**روبرت**: "حتى لو كنت لم أبع فيلم Mariachi ، كنت سأتعلم الكثــير مــن خلالــي قيــامي بـهذا المشـروع. كـانت هـذه هـي الفكرة - أنا أفعل هذا لأتعلم. أنا لا أفعل هذا لأفوز، بل أفعل هذا لأتعلم، لأنني بعد ذلك سأفوز في النهاية ...

"عليك أن تكون قادرًا على النظر إلى فشلك وإدراك أن هناك مفتاحًا للنجاح في كل حالة فشـل. وإذا نظرت إلى الرماد لمـدة طويلـة بمـا يكفـي، فسـتجد شـيئًا مـا. سـأعطيك مثـالًا: سألني المخرج كوينتن [تارانتينو]: "هل تريد القيام بأحد هذه الأفلام القصيرة الذي يسمى] Four Rooms حيث يمكن لكــل مخــرج عمــل فـيلم مـن اختيـاره، لكـن يجـب أن يكـون مقتصرًا على غرفة فندق واحدة، ويشمل ليلة رأس السنة الجـــديدة وخـــادم الفنـــدق]؟" فــوافقت علــى الفــور بشــكل غريزي...

"فشل الفيلم؛ لكن في أنقاض ذلك الفشل، رأيت على الأقل مفتاحين للنجاح. ففي أثناء تصوير الفيلم، كان أنطونيو بانــديراس يلعــب دور الأب، ويلعــب دور ابنــه هــذا الطفــل المكســيكي الــرائع. وقــد بــدا الاثنــان متقــاربين للغايــة، ثــم وجدت أفضل ممثلة يمكنني إيجادها، هذه الفتاة الصغيرة نصف الآسيوية. كانت ممثلة مذهلة. كنت بحاجة إلى أم آسيوية. كنت أريدهم أن يبدوا كعائلة. كان وقت الفيلم ليلة رأس السنة؛ لأن [هذا] أمر يفرضه النص، ولذا فقد ارتدوا جمــيعًا ملابــس ســهرة. كنــت أنظــر إلــى أنطونــيو وزوجتــه الآســيوية وأفكـر قـائلاً فـي نفسـي: "يـا إلـهي، إنـهما يبـدوان كزوجــين جاســوسين دولــيين رائعــين للغايـة. مـاذا إذا كـانا جاسوسين وهذان الطفلان - اللذان يستطيعان بالكاد ربط أحذيتهما - لا يعرفان أنهما جاسوسان؟" فكرت في هذا في أثناء تصوير فيلم .Four Rooms وقد أصبح هناك أربعة أفلام مقتبسة من هذا الآن [أفلام Spy Kids] بالإضافة إلى مسلسل قادم.

"كان هذا مفتاحًا. أما المفتاح الآخر، فبعد فشل فيلم [Four Rooms] ، قلت لنفسي: "أنا لا أزال أحب الأفلام القصيرة". لكــن الفـيلم المتكـون مـن قصـص قصـيرة متفرقـة لا ينجـح أبدًا. لم يكن من المفروض وجود أربع، بل كان يجب أن تكون هناك ثلاث قصص؛ لأن هناك الهيكل الدرامي المكون من ثلاثة فصول.
ويجب أن تكون من إخراج مخرج واحد لأننــا لــم نكــن نعــرف مــا الـذي كـان يفعلـه كـل شـخص.
وأنـا سأحاول القيام بالأمر مرة أخرى. لماذا أحاول القيام بذلك مرة أخرى إذا كنت أعرف أن هذه الأفلام لم تنجح؟ لأنني اكتشــفت شــيئًا عنــدما كنــا نقــوم بــالأمر لأول مــرة، [وفــي المحاولة الثانية] كان فيلم. Sin City

تيم: " رائع".

**روبرت**: "وهكذا فإن Spy Kids و Sin City خرجا من رحم فيلم. [Four Rooms] إذا كان لديك توجه إيجابي، فستستطيع النظر في الماضي؛ ولهذا ما يقوله فرانسيس [فـورد كـوبولا] صـحيح. الفشـل لا يـدوم دائـمًا، بـل يمكنـك العودة بذهنك إلى الوراء وتنظر في الأمر وتقول: "لم يكن هذا فشلًا، كانت هذه لحظة رئيسية من تطوري كان عليَّ أن أمـــر بـــها، وقـــد أصـــبح بـإمكاني الـوثوق بغـريزتي. أصـبح بإمكاني ذلك فعلاً"".

إرساء سابقة: استبق أية "مشكلة"

ابتكر روبرت كل ملصقات أفلامه منذ فيلم . Desperado هكذا سار الأمر:

"حضرت الوكالة [الإبداعية] من أجل [تصوير ملصق الفيلم]. وكان أنطونيو مريضًا في ذلك اليوم، فكان لسان حالهم: "نحن هنا يومًا واحدًا فقط؛ ولذا سنجعل أحد أفراد الطاقم يرتدي هذا الزي وسنضع الوجه لاحقًا". فقلت في نفسي: "لن يبدو هذا جيدًا. لا أحد يتحرك مثل أنطونيو. أوه، يا إلهي، سيكون هذا فظيعًا". وهكذا قمنا بتصوير الملصق في مكان التصوير، الملصق الشهير الذي يحمل فيه أنطونيو السلاح النـــاري. وكنـــت قـــد رأيتـــه يفعـــل ذلـــك يـــومًا مـــا فـــي مكـــان التصوير؛ فذهبت والتقطتُ صورة سريعة ستكون بعد ذلك ملصقًا عظيمًا.

"عنـــدما ذهبنـــا لنعـــرض الملصـــقات علـــى الأســـتديو، بـــدت الملصقات التي التقطها الآخرون مثل أغلفة دي في دي. فعرضت الملصق الخاص بي أيضًا، فنظرت ليزا هينسون - رئيسة إستديو كولومبيا - إليها جميعًا، وقالت: "يعجبنا هذا الملصـق"، فقلـت: "هـذا الملصـق مـن تصـميمي"، فنظـرت لـي وكـــان لســـان حالـــها: "أوه، ســـحقًا. لـــو كنـــت أعـــرف أنـــه مـــن تصـــويرك، لـــم أكـــن لأقـــول ذلـــك علـــى الأرجـــح.
حـــقًّا؟ لـــم نكـــن نعـــرف". كنـــت ســـعيدًا أننـــي عرضـــته هنـــاك مـــع الملصـقات الأخرى ولم أقل شيئًا. وقد أرسى هذا لسابقة؛ فمنذ تلك اللحظة فصاعدًا، وأنا يمكنني الذهاب إلى إستديو وأقول: "أنا أصمم ملصقات أفلامي أيضًا. يمكن لفريقكم أن يأتي ويحاول أن يصمم ملصقًا، لكننا سنحاول تصميم واحد". "الســـر هـــو أن تفعـــل ذلـــك مبكـــرًا. افعلـــه فـــي أثنـــاء التصـــوير.
فـــالانطباع الأول هـــو كـــل شـــيء، وأنـــا أقـــوم بصـــنع إعـــلان تـــرويجي فـــي أثنـــاء التصـــوير وإرســـاله إلـــى الإســـتديو، وهـــم يحـــاولون تصـــميم الإعـــلان التـــرويجي الخـــاص بـــهم مـــرارًا وتكـــرارًا ولكنـــهم لا يســـتطيعون أن يخـــرجوا أول شـــيء شـــاهدوه مـــن رءوســـهم، ويقـــولون: "هـــذا لـــيس جيـــدًا بقـــدر الإعلان الذي رأيناه".

يــدون روبــرت ملاحظــات كثــيرة، وهـو يضـبط المنبـه علـى منتصــف الليــل كـل ليلـة ليـدون ملاحظـات الـيوم فـي ملـف وورد، وهــو يــدون كــل شــيء ويخزنــه حســب الســنة؛ كـي يتمكن من إيجاد أي شيء كان يريده لاحقًا:

"يرن جرس المنبه عند منتصف الليل - لأن فترة منتصف الليل هي عادة فترة جيدة - وأدون بعض الملاحظات. لأنني وجدت أنه إذا دونت بعض الأشياء، فإنه يمكنني العودة وإكمالها لاحقًا لأنني سأتذكر ... وما جعلني أستمر في هذه العادة هو عندما أعود وأستعرض اليوميات وأدرك كم عدد الأشياء المؤثرة في حياتي التي حدثت خلال عطلة نهاية الأسبوع. هناك أشياء تعتقد أنها حدثت على مدار سنتين قــد وقعــت بــالفعل أيـام الجمعـة والسـبت والأحـد والإثنـين الماضي. العديد من الأحداث تقع على نحو متفرق والتي قد يكون لها تأثير كبير، أشياء تحدد شخصيتك ...

"بالنسبة للآباء، هذا الأمر يعد ضرورة، لأن أطفالك - وأنت - تنســون كــل شــيء. ففـي غضـون سـنوات قليلـة، سـينسون أشــياء يعتقــدون أنــهم يجـب أن يتـذكروها لبقيـة حياتـهم. وهم لن يتذكروها إلا إذا تم تعزيزها. أنا رجل عائلة بمعنى الكلمـــة؛ ولــذا أحــب الاحتفــال بكــل المناســبات. وأنــا أخبــر أطفــالي - لأنــهم ينســون بحلــول العــام التــالي - كـيف كـانت ســـــنواتهم الأولـــــى، فـــأقرأ لــهم دفتــر اليوميــات، فيصــابون باندهاش. أو يقولون: "يجب أن نذهب للتخييم مرة أخرى"، فأقول :"تخييم؟ آه، حسنًا. أتذكرون تلك المرة التي قمنا فيها بالتخييم، ونصبت الخيمة في الفناء الخلفي وأوصلنا الكـهرباء إلـى الخيمــة؟ كنــا قــد أحضــرنا مـراوح، وشـاهدنا برنامج Jonny Quest ، ولعبنا...
لا بد أنني دونت هذا في دفتر اليوميات، ولا بد أن لديَّ فيديو لهذا"، ولذا فعامًا بعد عام، كنت أبحث وحسب عن كلمة "تخييم".
،أوه، في ٤ مايو ١٩٩٩، ذهبنــا للتخــييم. هـذا مسـجل علـى شـريط ٢٥ بوصـة، فــأذهب وأحضــر الشــريط لأعــرض الفيــديو لــهم، وبعــد أن أعــــرض لــــهم الفيــديو، لا يشــعرون بضــرورة التخــييم مــرة أخرى؛ فقد أعادوا إحياء الذكرى وحسب ...

"[أو] تســأل خطيبتــك أو زوجتــك :"مــا الــذي فعلنــاه العــام الماضي في ذكرى ميلادك؟ هي لن تتذكر. وبعد مرور عام على موقف، لن تتذكر تفاصيله، فتعود تقرأ دفتر اليوميات، وتجــد أن المــوقف يصــبح أفضــل فـي المـرة الثانيـة؛ فـأنت تعيشه مرة أخرى وتدرك أهميته".

يمارس روبرت العديد من "الوظائف"، ولا يرى الإبداع على أنه مقتصر على وظيفة بعينها. وهو يعزف على الجيتار بشكل روتيني في موقع التصوير، ويدعو رسامين كبارًا ليعلموا الممثلين خلال فترات الاستراحة، وهو يعتقد أنك إذا طورت الإبداع، فإن الثقة والشروع في العمل عادة ما يتبعان ذلك.

"يمثل الجزء التقني من أية وظيفة ١٠٪، أما الإبداع فيمثل ٩٠٪. وإذا كنت تعرف كيف تكون مبدعًا، فقد اجتزت نصف المعركة، [لأنك] لست بحاجة لأن تعرف ما النوتة التي ستعزفها تحديدًا عندما تصعد خشبة المسرح وتؤدي عرضك المنفرد.

"سيسألك الجميع: ما الذي عزفته للتو؟ فستقول: "لا أعرف". لقد سألت جيمي فوجان: "كيف تعرف ما الذي ستعزفه الآن؟" فأجاب: "أنا حتى لا أعرف ما الذي عزفته منذ قليل" ... ويمكنك أن تطرح هذا السؤال على أي من العظماء. لقد درست تحت إشراف رسام اسمه سيباستيان كروجر. وقد ذهبت إلى ألمانيا خصيصًا لمشاهدته وهو يرسم، لأفهم سر براعته. كيف يفعل ما يفعله؟ لأنني حاولت أن أقوم بما يقوم به، لكن عملي كان قبيحًا للغاية، ولابد أنه يمتلك فرشاة مميزة. لا بد أنه يمتلك ألوانًا مميزة، وأسلوبًا مميزًا؛ ولذا ذهبت إليه ورأيته وهو يرسم، وقد بدأ بدرجة لون معتدلة، ثم أضاف بعض المناطق المضيئة، ثم شرع في رسم الذقن، ثم ذهب إلى العين.
فسألته: "كيف تعرف الموضع التالي الذي سترسمه؟، فقال: "لا أعرف أبدًا؛ فالوضع يختلف في كل مرة".

"فأصابتني الحيرة. "ما الذي تعنيه؟ كيف لا يمكنني فعل ذلك؟"، فجلست لأرسم، واستطعت فجأة القيام بذلك. وقد أصابني هذا بالذهول؛ ولذا أخذت تلك الدروس وعلمتها للممثلين الذين أتعامل معهم، وعلمتها لطاقمي. أنت لست بحاجة لأن تعرف".

تيم: "آسف على المقاطعة، لكن هذا الكلام يدهشني كثيرًا. إذن كيف حدثت نقطة التحول؟ ما الذي أدركته عندما جلست، وفجأة ...؟"

**روبرت**: "أنت تقف عقبة في طريق نفسك من خلال اعتقادك أنك بحاجة لمعرفة شيء ما - خدعة أو عملية - قبل أن يبدأ الإبداع في التدفق. فإذا أطلقت العنان لنفسك، فسيتدفق الإبداع فحسب. ما الذي يعطيك الإذن لجعله يتدفق؟ أحيانًا إذا درست في مؤسسة تعليمية لأربع

سـنوات أو درسـت تحـت إشـراف شـخص مـا، فـأنت فجـأة سـتعطي نفسك الإذن ليبدأ الإبداع في التدفق ...

"أنت فقط تفتح الأنبوب، وسـيتدفق الإبداع من خلاله؛ لكن بمجرد أن يتدخل غرورك في الأمر، وتقول في نفسـك: "أنا لا أعرف إذا كنت أعرف ما الذي يجب أن أفعله بعد ذلك"، فأنت بالفعل وقفت عقبة في طريق إبداعك. "لقد فعلت هذا مرة، لكني لا أعرف إذا كنت سأفعله مرة أخرى". إن الأمر لا يتعلق بك؛ ولذا فإن أفضل شـيء يمكنك فعله هو أن تتنحى عن الطريق وتفسح المجال لإبداعك.

"عندما يأتي إليَّ ممثل ويقول: "لسـت متأكدًا مما إذا كنت أعـرف كيفيـة لعـب هـذا الـدور"، فـأقول: "هـذا أمـر رائـع لأن النصـف الآخـر سـيظهر عنـدما نصـور الفـيلم". يقـولون إن المعرفـة نصـف المعركـة. وأنـا أعتقـد أن النصـف الآخـر هـو الأهم - عدم معرفة ما سيحدث لكنك واثق من أنه سيكون موجودًا عندما تضع الفرشاة على قماش الرسم، وستعرف الفرشاة إلى أين تمضي".

تيم: "إذن، الثقة تأتي أولًا".

**روبرت**: "الثقة تأتي أولًا".

دروس من الرسوم الكرتونية اليومية

عندما كان روبرت في جامعة تكساس، ابتكر مجلة رسوم فكاهية باسمLos : Hooligans

"كنت أحضر إلى البيت، وأرسم شريطًا من الصور في اليوم، وقد كان هذا يستغرق ربما ٣ أو ٤ ساعات. وكنت أحيانًا لا أحـب النظـر إلـى صـفحة فارغـة؛ فكنـت أسـتلقي وأحـاول التفكـــير فيمـا إذا كـان بـإمكاني تنفيـذ هـذه الطريقـة عبـر التحـــديق إلـى السـقف ويـأتيني الإلـهام كـاملًا، ثـم أذهـب وأرسم. لم تنجح هذه الطريقة معي قط؛ فقد كنت أستهلك وقتًا كثيرًا. كان الوقت ينفد مني، وكنت أهرع مرة أخرى إلى المنضدة وأدرك أن الطريقة الوحيدة للقيام بالأمر هي أن أرسم. عليك أن ترسم وترسم وترسم. ثم ستجد أن رسمة ما مضحكة أو رائعة، فتقول في نفسك: "هذه الرسمة متناسقة. هذه الرسمة تتماشى مع تلك". ثم ترسم مجموعة من الرسومات الثانوية وهكذا يتم ابتكار الأمر. عليك أن تتحرك بالفعل.

"ولقد طبقت هذا على كل أعمالي الأخرى: صناعة الأفلام وكل شيء. وحتى إذا لم أكن أعرف ما يتعين عليَّ فعله، كنت أبدأ وحسب.
بالنسبة للكثير من الناس، هذا أكثر جزء يعوقهم؛ فهم يقولون في أنفسهم:

"ليست لديَّ فكرة؛ ومن ثم لا يمكنني البدء". لكني أعلم أنك ستحصل على الفكرة بمجرد أن تبدأ، وهذا سيغير الأوضاع تمامًا. عليك أن تبدأ أولًا قبل أن يأتيك الإلهام؛ فأنت لا تنتظر الإلهام ثم تبدأ، وإلا فلن تبدأ أبدًا؛ لأنك لن تحصل على الإلهام، ليس على نحو دائم.

**تيم فيريس**: هذه هي أيضًا الطريقة التي يكتب بها كيفن كـيلي، وهـذا الـرأي يـذكرني بكـلام رولـف بـوتس: "الرغبـة البسيطة في الارتجال أكثر أهمية - على المدى البعيد - من البحث".

## حتى المحترفون لا يعرفون

"[في برنامج The Director’s Chair ، قال روبرت زيميكس] إنـه كـان يعتقـد أنـه يصـنع أسـوأ فـيلم علـى الإطـلاق فـي ... ، Forrest Gump أو إنه كان عصبيًّا جدًّا في فيلم] Back to the Future لدرجة] أنه كاد يحذف مشاهد "جوني بي. جود" لأنه كان يقول لنفسه: "هذه المشاهد لا تناسب الفيلم، سأحذفها جميعًا حتى قبل أن نلقي عليها نظرة"".

تيم: "هذا حينما قال له المونتير: "اتركها للعرض"".

**روبرت**: "لنلق نظرة على الأمر وحسب... قال: "كان الناس سعداء للغاية". أنت لا تعرف أبدًا. هذا يظهر أنه ليس من الضروري أن تعرف.
أريد أن يستمع الناس لتلك القصص لأنك عندما تقول لنفسك: "أوه، أنا لا أعرف ما إذا كنت أقوم بـالأمر علـى نحـو صـحيح. هـؤلاء الأشـخاص المحتـرفون يعرفون". لا، هم لا يعرفون. لا أحد منهم يعرف، وهذه روعة الأمر. أنت لست بحاجة لأن تعرف. عليك فقط أن تستمر في المضي قدمًا".

## المزيد حول الإبداع

"عندما يقول الناس: "أنت تقوم بالكثير من الأشياء، فأنت عازف ورسام وملحن ومصور سينمائي ومونتير. أنت تقوم بأشياء عديدة مختلفة"، فأقول: "لا، أنا أقوم بشيء واحد فقط. أنا أعيش حياة إبداعية. وأنت عندما تضع الإبداع في كل شيء، فإن كل شيء يصبح متاحًا لك" ...

"[إذا] كنـــت أريـــد أن أدخـــل رأس هـــذه الشـخصية، فربمـا سأرسمه أولًا وأرى كيف يبدو بصريًّا، أو أحاول أن أعرف [من الناحية الموسيقية] كيف يبدو - يمكنك أن تعمل بشكل غير منهجي بتلك الطريقة.

"كيف تدون يومياتك، وكيف تنظم مراجعك، وكيف تقدم الأشـــياء، وكـــيف

تلـــهم فريقـــك، وكـــيف تلـــهم الآخـــرين المحيطين بك، وكيف تلهم نفسك - كلها أمور إبداعية. وإذا كنت تقول لنفسك إنك لست مبدعًا، **فانظر إلى مقدار الأشياء التي تفوتك لأنك أخبرت نفسك بذلك**. أنا أعتقد أن الإبداع إحدى أعظم المواهب التي وُلدنا بها والتي لا ينميها بعض الناس، ولا يدركون أنه يمكن تطبيقها حرفيًّا على كل شيء في حياتهم".

كيف عرض روبرت على فرانك ميلر الحصول على حقوق فيلم Sin City ؟

"ذهبـــت إلـــى فرانـــك مـــيلر، وأطلعتـــه علـــى هـــذه النســـخة التجريبية التي صممتها لفيلم[ Sin City بناء على روايته المصورة]. وقلت: "إنني أتفهم مسألة أن تبتكر شخصيات أصـلية، وألا تثـق بـهوليوود، لكـن هـذا لـيس عمـلًا مشـابهًا لأعمـال هولـيوود؛ فـهو شـيء مختلـف تمـامًا. وقـد صـنعته بنفسـي، وسـأعرض عليـك صـفقة: مـا رأيـك إذا كتبـتُ أنـا السيناريو، وسيكون رائعًا لأنني سأنسخه تقريبًا من كتبك؟ نحن الآن في نوفمبر. سأنتهي من السيناريو في ديسمبر. وسـنصور لقطـات تجريبيـة فـي ينـاير. وسأطلب مـن بعـض أصدقائي الممثلين الحضور، وسنصور [المشهد الافتتاحي]، وسأقوم أنـا بـالمونتاج لـه. وستقوم بـإخراج الفـيلم معـي. سـأقوم بتـركيب المؤثـرات والموسـيقى التصـويرية والتتـر المزيف الذي يحتوي على أسماء كل الممثلين الذين نريدهم أن يشـاركوا فـي الفـيلم [علـى سـبيل المثـال: بـروس ويـلز، ميكي رورك] ...
وإذا أعجبك ما ستراه، فسنعقد اتفاقًا فيما يخـص الحقـوق، ثـم نصـنع الفـيلم. وإذا لـم يعجبـك، تبقيـه كفيلم قصير يمكنك أن تعرضه لأصدقائك".

اقتباسات مضحكة من أطفاله

""أبـي لا يغـش. هـذه فقـط روح رياضـية إبـداعية". هـذا مـا يقوله أولادي عندما أهزمهم في لعبة لأنني أخالف بعض القواعد لصالحي.
وهم يستمتعون بذلك، ولا يتضايقون، بل يتطلعون لرؤية كيف سأخالف القواعد".

كتابSTART WITH WHY

الكتاب الأكثر إهداءً بالنسبة لروبرت هو Start with Why لسايمون سينك.

"لقد أدركت بشكل أفضل ما كنت أفعله عندما قرأت هذا الكتـاب، وأعطيتـه لأشـخاص لأظـهر لـهم كـيف يوضـحون الأمور التي يفعلونها على نحو صحيح وتلك التي يفعلونها على نحو خطأ.

"هذه منهجية بسيطة للغاية يجب عليهم اتباعها كل يوم.
[على سبيل المثال] إذا ذهبت إلى ممثل وقلت: "مرحبًا، أنا صـانع أفـلام وأصـنع فـيلمًا ذا ميزانيـة منخفضـة، وأحتـاج لاسمك كواجهة لأتمكن من بيع الفيلم. ولا يمكنني أن أدفع لـك الكثـير، وربمـا سـيتضمن العمـل فـي الفـيلم الكثـير مـن المجهود، لكن إذا أردت أن تمثل فيه .."، فأنت لا تفكر إلا فـي نفسـك. [وسـتكون الإجابـة]: "لا، إليـك عنـي لأن كـل مـا تتحـدث عنـه هـو مـا تفعلـه وكـيف تفعلـه ، وهـو: أنـا أصـنع أفلامًا منخفضة الميزانية. حسنًا، وماذا في ذلك؟ هذا يعني أنه ليست لديك نقود.
"بـدلاً مـن ذلـك، أنـا أبـدأ دائـمًا بالسـبب الـذي يجعلـه يـوافق، فـأذهب إليـه [وأقـول]: "أنـا أحـب مـا تفعلـه، ولطـالما كنـت معجبًا كبيرًا بأعمالك. ولديَّ دور لك لن يتكرر أبدًا. أنا أؤمن بحرية الإبداع، ولا أعمل مع الإستديوهات، بل أعمل بشكل مستقل، وأنا المتحكم هنا.
لا يوجد سوى أنا وفريقي. الفيلم إبداعي للغاية. اسأل أيًّا من زملائك الممثلين وسيقولون: اذهب وخض هذه التجربة. "سـتشعر بـانتعاش شـديد. أنـا أصـور بسـرعة شـديدة؛ فقـد صورت للممثل روبرت دي نيرو مشاهده في فيلم Machete في أربعة أيام. وسأصور مشاهدك في ٤ أيام. أنت ستصور الفيلم التالي في ٦ أشهر، لكنك ستصور فيلمي في ٤ أيام، وسـيكون أمتـع فـيلم تشـارك فيـه، وسـيحظى دورك بـردود فعل نقدية عظيمة.

"سيكون أداؤك حرًّا لأنني سأعطيك تلك الحرية؛ لهذا أقوم بصنع الأفلام. كيف أصنعها؟ حسنًا، أنا أعمل بشكل مستقل جدًّا. ويتكون طاقمي من عدد قليل جدًّا من الأشخاص، ونقـوم جمـيعًا بعـدة وظـائف. ونفعـل ذلـك بمـال أقـل؛ ولـذا تكـون لـدينا حريـة أكبـر. مـا الـذي أفعلـه؟ أنـا صـانع أفـلام مستقل. هل تريد أن تأتي وتصور هذا الفيلم؟" فيوافقون لأن كلامي متعلق بما يمكنهم فعله وكيف سيكون له مردود مُرْضٍ لهم".

ليس عليك أن تتضايق من أي شيء أبدًا

حكى روبرت عن محادثة جرت مع ابنه الذي كان متضايقًا للغاية: "قلت: "**سأخبرك بسر عن الحياة: ليس عليك أن تتضايق من أي شيء؛ فكل شيء يحدث لغرض ما.** أنت أخفقت في اختبـار الحصـول علـى رخصـة السـيارة، وأصـبحت مسـتاء للغاية. أنا سعيد بذلك للغاية؛ لأنني أفضل أن تخفق أمام مدرس وتعيد الاختبار ١٠٠ مرة عن أن تخفق أمام شرطي، أو ترتكب خطأ وتصدم شخصًا ما بالسيارة ... أنا حتى لا يمكننـي التفكـير فـي سـبب سـلبي يجعـل فشـلك فـي ذلـك الاختبـار شـيئًا سـيئًا. الأمـر متعلـق بكيفيـة رؤيتـك للأمـر، والطريقـة التـي تنظـر بـها للأمـر مـهمة

للغايـة. وإذا أمكنـك التحلي بتوجه إيجابي، فانظر إلى الأمر وقل: "دعني أر، ما الـذي يمكنـي تعلمـه مـن هـذا؟" ... لمـاذا تتضـايق مـن أي شـيء؟".
فقـال: "يـا إلـهي، هـذا منطقـي للغايـة". هـل أنـت متضايق من شيء لم يسر وفقًا للخطة؟ قد يكون هذا سببًا جيدًا".

## هذا جيد

لجوكو ويلنك، قائد قوات خاصة متقاعد

كيف أتعامل مع العقبات والفشل والتأجيلات أو الهزيمة أو الكوارث الأخرى؟ أنا في الواقع لديَّ طريقة بسيطة للغاية للتعامل مع هذه المواقف. هناك كلمة واحدة للتعامل مع كل تلك المواقف، وهي: "هذا جيد".

هذا شيء أشار إليه أحد المرؤوسين المباشرين لديَّ، أحد الأشخاص الذين كانوا يعملون تحت إمرتي، شخص أصبح من أفضل أصدقائي، فقد كان يتصل بي أو كان يسحبني إلى جانب ويخبرني بمشكلة كبيرة أو خطب ما كان يحدث، ويقول: "أيها الرئيس، لدينا هذه أو تلك المشكلة"، فكنت أنظر إليه وأقول: "هذا جيد".

وأخيرًا، في يوم ما، كان يخبرني بموقف يخرج عن مساره الصحيح، وبمجرد أن انتهى من شرح الموقف لي، قال: "أنا أعرف بالفعل ما ستقوله".

فسألته: "ما الذي سأقوله؟".

فقال: "ستقول: "هذا جيد"".

وأردف قائلًا: "هذا ما تقوله دائمًا. عندما يسير شيء على ما يرام أو يقع شيء سيئ، تنظر إليَّ وتقول: "هذا جيد"".

فقلـت: "أنـا أعنـي هـذا؛ لأن هـذه هـي طريقـة عملـي". ثـم شرحت له أنه عندما تسير الأمور على نحو خطأ، سيكون هناك شيء ما جيد من ورائه.

• أوه، لقد تم إلغاء مهمتنا؟ هذا جيد. يمكننا التركيز على مهمة أخرى.

• لم نحصل على المعدات فائقة السرعة التي طلبناها؟ هذا جيد. يمكننا أن نبقي الأمر بسيطًا.

• لم تحصل على الترقية؟ هذا جيد. هناك المزيد من الوقت للتحسن.

• لم نحصل على التمويل؟ هذا جيد. نحن نمتلك جزءًا أكبر من الشركة.

• لم تحصل على الوظيفة التي تريدها؟ هذا جيد. اذهب وامتلك مزيدًا من الخبرة، واصنع سيرة ذاتية أفضل.

• حدثت لك إصابة؟ هذا جيد، أنت بحاجة لفترة استراحة من التدريب.

• تعرضت لضرب في أثناء التدريب؟ هذا جيد. من الأفضل أن تتعـرض للضـرب فـي أثنـاء التـدريب علـى أن تتعـرض للضرب في الشارع.

• انهزمت؟ هذا جيد، فقد تعلمت.

• مشكلات غير متوقعة؟ هذا جيد. لدينا الفرصة للتوصل إلى حل.

هذا ما في الأمر. عندما تسير الأمور بشكل سيئ، لا تُصَب بخيبة أمل، ولا تفزع ولا تُصَب بإحباط، بل انظر وحسب إلى الأمر وقل: "هذا جيد".

لكنني لا أعني أن تقول شيئًا مبتذلًا، ولا أحاول أن أبدو مثل ذلك الشخص المفرط في التفاؤل. ذلك الشخص يتجاهل الحقيقـة القاسـية. ذلـك الشـخص يعتقـد أن هنـاك توجـهًا إيجابيًّا سيحل المشكلة. لا، لن يحلها، ولكن الاستغراق في المشـكلة كـذلك لـن يحلـها.
لا. تقبـل الـواقع، لكـن ركز علـى الحـل. تنـاول تلـك المسـألة، تنـاول تلـك العقبـة، تنـاول تلـك المشـكلة، وحولـها إلـى شـيء جيـد. امـض قـدمًا، وإذا كنـت جزءًا من فريق، فإن ذلك التوجه سينتشر بين أعضائه.

وفي النهاية، لنختم هذا: إذا أمكنك قول كلمة "جيد"، فخمن ما معنى هذا! هذا يعني أنك ما زلت حيًّا، ويعني أنك لا تزال تتنفس. وإذا كنت لا تزال تتنفس، فهذا

يعني أنه لا تزال لديك قدرة على القتال، فانهض وانفض عن نفسك الغبار ولملم شتات نفسك وأعد ترتيب أمورك وانهمك مرة أخرى في شئون الحياة، وقاتل بإصرار.

هذا أفضل ما يمكن أن يحدث.

سيكو أندروز



سـيكو أنـدروز (تويتـر @ SEKOUANDREWS, SEKOUANDREWS.COM)

أكثــر الأصــوات الشـعرية التـي سـمعتها في حياتي تأثيرًا، ولقد رأيته يؤدي للمرة الأولى في محادثات تيد، وقد أبهرني. سـيكو مدرس فاز ببطولة الشـعر الوطنية مرتين. وقد قدم عروضًا خاصة لباراك أوباما وبــونو وأوبـرا وينفـري ومـايا أنجلـو، وللكثـير مـن الشـركات الواردة في قائمة فورتشـن ٥٠٠.

**تيم فيريس**: بما أننا وصلنا إلى النهاية (أم هذه هي البداية؟) يا أصدقائي، فهذا الملف الشخصي قصير وجميل وفــي صــميم الموضــوع.
إليــك بـيتًا مـن فـن سـيكو ليضـبط مزاجك:

**"لا بد أنك ترغب بشدة في أن تصبح فراشة، إنك مستعد لتتخلى عن لعب دور اليرقة".**

الحيوان الرمزي: النمر الأسود

# خاتمة

"تعلم القواعد كمحترف، كي تتعلم اختراقها كفنان".

ــــــ بابلو بيكاسو

"استمتع بها"

ــــــ أفضل إجابة سمعتها عن السؤال الذي أطرحه دائمًا على أصدقائي المقربين: "ما الذي يجب عليَّ فعله بحياتي؟".

خلال تأليف هذا الكتاب، كنت أجلس في حمام بخاري من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة لتخفيف الضغط، ثم أستلقي في حمام السباحة على ظهري، ناظرًا إلى النجوم عبر الفروع السوداء للأشجار. وتحت ضوء مصباح داخل برميل حمام البخار،

كنــت أقــرأ بعــضًا مــن الشــعر لأســترخي ذهنــيًّا مثــل ديــوان leaves of Grass، أو كتاب Zen in the Art of Archery ليوجين هيرجل الذي بدأت في قراءته في مرحلة ما بناء على توصية.

كنت قد بدأت للتو في ممارسة الرماية، وكان الروتين الذي أسلكه هو أن أحصل على استراحتين أو ثلاث، أقوم في كل منــها بــرمي ١٨ ســهمًا. كــان لــديَّ كتــاب تعلــيمي ومــدرب فــي الجانب العملي. وقد بدا أن كتاب Zen in the Art of Archery - على الجانب الآخر - يحتوي ٨٠٪ منه على ألغاز لا معنى لها، و٢٠٪ على رؤى فلسفية عبقرية *. لكنه وفر استراحة ترحيب، وتمرين إطالة ذهني، وكان هذا كافيًا.

فــي صــباح يــوم مــا، أوقفنــي مســاعدي فــي البحــث - والــذي أحضرته من كندا ليعمل على الكتاب شخصيًّا - أمام الثلاجة حيث كنت أحضر بعض الطعام والماء البارد، وقال:

"أنت هادئ للغاية. كيف تكون بهذا الهدوء وهناك مليون شيء يتعين عليك فعله؟".

ففكـــرت فـــي الأمــر، وكــان محــقًّا. كــانت هنــاك الكثــير مــن الأشياء المعلقة. كنت قد اقتربت من الموعد النهائي لتسليم كتـــابي، وكـــانت هنـــاك العـــديد مـــن مشـــكلات العمـــل غـــير المتوقعة التي كان عليَّ التعامل معها، وكان كلبي قد تعرض لإصــابة خطــيرة لتــوه، ولــم تعــد ســيارتي تــدور، وكــان هنــاك عـــدد مـــن أفـــراد عــائلتي وضــيوفي فــي المــنزل يجــيئون ويذهبون. لقد كنت أشعر بأنني أعيش في سيرك يقام فيه أكثـــر مـــن عـــرض فــي الــوقت نفســه، وكــان وقتــي حــافلًا بالمشاغل. لقد كان تاريخي مع المواعيد النهائية لتسليم الكتب عبارة عن فوضى من الارتباك والغضب السريع، وكان ينتابني عند اقترابها شعور مزعج للغاية.

ثم أدركت شيئًا وشرحته له قائلًا: "إنني في أثناء عملية قراءة وإعادة قراءة الدروس الموجودة في هذا الكتاب، استوعبت أشياء أكثر مما يمكنني إدراكها، فأصبحت بشكل تلقائي أستخدم عبارة "هذا جيد" من جوكو، وأدعو مارا لتناول الشاي مثل تارا براك، وأنظر إلى النجوم مثل بي. جيـــه. مـــيلر وإد كــوك، وأتحكــم فــي خوفــي مثلمــا فعلــت كارولين بول أعلى جسر البوابة الذهبية.

أنــا أهتــم كثــيرًا بوضــع القــوائم؛ فــهذه هــي الطريقــة التــي أحافظ بها على ترتيب أمور حياتي وتنظيم عالمي، وأكثر ما أدهشني بشأن هدوئي أنه لم يكن هناك قوائم؛ فقد كنت أختبر في رأسي كل يوم إحدى مقولات أو أدوات اثنين أو ثلاثــة مــن العظمــاء، وكمــا قــال لــي كــال فوســمان: "الشــيء

الجيد يعلق بالذهن". فالأشياء التي كنت أحتاج إليها في أي وقت ظلت تتبادر إلى ذهني. وكلما أعدت قراءتها وتأملها، رأيت التأثير بشكل أكبر.
بعـد ربمـا ١٦ سـاعة مـن هـذا الحـديث أمـام الثلاجـة، كنـت مرهقًا بالكامل ومستعدًّا لأخذ حمام بخاري والاسترخاء، فاتجـــهت وحــــدي إلـــى برميـــل الحمـام البخـاري وجلسـت لاستنشاق رائحة خشب الأرز. وبدأ العرق ينساب رويدًا - مثلما كان توتر اليوم ينساب من جسدي - ووصلت لنهاية كتاب Zen in the Art of Archery. إحدى الفقرات - التي تتضمن التعليقات الأخيرة للمعلم الياباني - جعلتني أتوقف لعدة دقائق، وقد ذكرتها بإيجاز هنا:

يجب أن أحذرك من شيء واحد فقط. أنت تصير إنسانًا مختلـفًا علـى مـدار هـذه السـنين. وهـذا هـو المـغزى مـن فـن الرمايـة: منافسـة عميقـة بعيـدة المـدى لـرامي السـهام مـع نفسـه. ربما لم تلاحظ ذلك بعد، لكنك ستشعر به بقوة عندما تقابل أصدقاءك ومعارفك مرة أخرى في موطنك: لن تعود الأمور تسير في تناغم كما كانت من قبل. سترى بعين أخرى وتقـــيس بمقـــاييس أخــــرى. [لقـــد حـدث هـذا معـي أيـضًا، ويحدث لكل من لمستهم روح هذا الفن].

وفي أثناء الوداع، ولم يكن وداعًا حقيقيًّا، أعطاني المعلم أفضــل قـوس عنـده. "عنـدما تطلـق السـهام بـهذا القـوس، ستشعر بروح المعلم بالقرب منك ... "

وقد جعلني هذا أبتسم.

بالنسبة لمحبي القراءة منكم، جعلني هذا أفكر في نهاية كتاب Return of Jedi ، بعد أن هزم التحالف الإمبراطورية المجرية، عندما نظر لوك سكاي ووكر إلى سماء إندور في المســاء (اصـبر معـي) لـيرى الشـخصيات الروحيـة المتلألئـة والمبتسـمة الخاصـة بـأوبي وان كـينوبي، ويـودا، وأنـاكين سكاي ووكر.

أول اثنين كانا معهم على طول الطريق، وأصبح الثلاثة معه للأبد.

إنـــي أتمنـى أنـه عنـدما تقـرأ وتعيـد قـراءة هـذا الكتـاب، أن تشعر بروح هؤلاء العظماء معك. ومهما كانت الصعوبات أو التحـديات أو الطموحـات العظيمـة التـي أمـامك، فـهم هنـا معك.

أنــت لسـت وحـدك، وأنــت أفضـل ممـا تعتقـد.

وكمــا يقـول جوكو: طارد أحلامك.

(*) سـتبدو منطقيـة أكثـر إذا كنـت قـد اعتـدت أن تشـطح بخيالك في

الكون

# أفضل ٢٥ حلقة من برنامجTHE TIM FERRIS SHOW



للمزيد من الحلقات Fourhourworkweek.com/ Friday ... إليك أفضل ٢٥ حلقة من برنامج The Tim Ferris Show حتـــى ســـبتمبر ٢٠١٦. يمكـــن مشـــاهدة كـل الحلقـات علـى fourhourworkweek.com/podcast ، و itunes.com/timferriss

1. "جـيمي فـوكس حـول روتـين التمـرين، والعـادات التـي تؤدي إلى النجاح، وقصص هوليوود التي لم تُحْكَ" (حلقة ١٢٤)

2. "تونـــي روبـــينز حـــول روتـــين الصـــباح، وذروة الأداء، والتحكم الرشيد في المال" (حلقة ٣٧)

3. "أشـد الفـرق الخاصـة فزعًا ... ومـا قـام هـذا الشـخص بتعليمي إياه" (صفحة ١٠٧)

4. "تونـي روبـينز حـول التنفيـذ فـي مقـابل الإنجـاز" (حلقـة ١٧٨)

5. "دروس مـــــــن العبـــــــــاقرة وأصـــــحاب المليـــــارديرات والمخترعين" (حلقة ١٧٣)

6. "تيم فيريس يحـاور أرنولـد شـوارزنيجر عـن الحـرب النفسية (والمزيد)" (حلقة ٦٠)

7. "أسرار تدريبات القوة البدنية" (حلقة ١٥٨)

8. "كـيف يـدير سـيث جـودين حياتـه - القواعـد والمبـادئ والهواجس" (حلقة ١٣٨)

9. " دوم داجوســتينو عــن الصــوم، والكيتوزيـــة، ونــهاية السرطان" (حلقة ١١٧)

10. " تشارلز بوليكوين عن تدريبات القوة، والتخلص من الدهون في الجسم، وتفتيت الدهون من الجسم، وزيادة التستوستيرون والقدرة الجسدية" (حلقة ٩١)

11. "٥ طقـــوس صـــباحية تســاعد علـــى حســن اسـتغلال اليوم" (حلقة ١٠٥)

12. "شاي كاري - من عامل يدوي إلى ٢.٣ مليار مشاهدة على اليوتيوب" (حلقة ١٧٠)

13. "تونـــي روبـــينز حـــول روتـــين الصـباح، وذروة الأداء، والتحكم الرشيد في المال" (الجزء الثاني)" (حلقة ٣٨)

14. "علم القوة والبساطة مع بافل تساتسوالين" (حلقة ٥٥)

15. "تحليل نجاح مالكولم جلادويل" (حلقة ١٦٨)

16. "كيفن روز" (حلقة ١)

17. "كيف تزيد نتائجك بمقدار ١٠ أضعاف، تعديل واحد صغير في كل مرة" (حلقة ١٤٤)

18. "أهمية أن تكون قذرًا: دروس من مايك روو" (حلقة ١٥٧)

19. "أستاذ إجراء المقابلات الحوارية: كال فوسمان وقوة الإنصات" (حلقة ١٤٥)

20. "الرجـــل الـــذي درس ١٠٠٠ حالـــة وفـــاة لـــيتعلم كـــيف يعيش" (حلقة ١٥٣)

21. "كيفن كيلي - الذكاء الاصطناعي، والواقع الافتراضي، والأشياء الحتمية" (حلقة ١٦٤)

22. " دوم داجوستينو - قوة الحمية الكيتونية" (حلقة ١٧٢)

23. "أدوات وخـــــدع مـــــن المـــــوظف رقـــــم ٣٠ بشـــــركة فيسبوك" (حلقة ٧٥)

24. "مارك أندريسين - دروس وتنبؤات وتوصيات من أحد الرموز" (حلقة ١٦٣)

25. "تارا براخ حول التأمل والتغلب على FOMO الخوف من تفويت شيء)" (حلقة ٩٤)

# أسئلتي السريعة

إذا جلست بجانب شخص حاصل على جائزة نوبل أو ملياردير، فما السؤال الذي ستطرحه عليه؟ إذا كان لديك من دقيقتين إلى خمس دقائق، وهو مستعد للحديث معك، كيف ستحسن استغلال هذه المدة؟

فيما يلي أسئلة جمعتها أو ابتكرتها لهذا الموقف الافتراضي، والعديد منها أسئلة أطرحها على ضيوفي في برنامج The Tim Ferris Show، وهناك عدد منها مقتبس من أسئلة طرحها الضيوف أنفسهم (مثل بيتر ثييل، ومارك أندريسين).

- عندما تفكر في كلمة "ناجح"، من أول شخص يتبادر إلى ذهنك، ولماذا؟
- ما الشيء الذي تؤمن به ويعتقد الآخرون أنه جنون؟
- ما أكثر كتاب (أو كتب) منحته كهدية؟
- ما الفيلم الوثائقي أو الروائي المفضل لك؟

- ما الشـيء الذي اشـتريته بقيمة ١٠٠ دولار أو أقل وكان له تأثير إيجابي على حياتك في آخر ٦ أشـهر؟
- ما طقوسـك الصباحية؟ كيف سـتبدو أول ٦٠ دقيقة من يومك؟
- ما الأشـياء التي أنت مهووس بها وتسـتكشـفها بالليل أو العطلات الأسـبوعية؟
- ما الشـيء الذي سـتتحدث عنه إذا طُلب منك أن تلقي خطابًا في محادثات تيد عن شـيء خارج مجال تخصصك؟
- ما أفضل أو أقيم اسـتثمار قمت به؟ هل كان اسـتثمارًا في المال أو الوقت أو الطاقة أو مورد آخر.كيف قررت أن تقوم بهذا الاسـتثمار؟
- هل لديك مقولة تعيش بها حياتك أو تفكر فيها كثيرًا؟
- ما أسـوأ نصيحة رأيتها أو سـمعتها في حياتك؟
- إذا كانت لديك لوحة إعلانات كبيرة في أي مكان ويمكنك أن تكتب عليها أي شـيء، فما الذي سـتكتبه عليها؟
- ما النصيحة التي كنت سـتعطيها لنفسـك إذا كنت في سـن العشـرين أو الخامسـة والعشـرين أو الثلاثـين؟ واذكـر مـن فضلك أين كنت في ذلك الوقت وما كنت تفعله.
- كيف أعدك فشـل ما - أو ما بدا أنه فشـل - لتحقيق نجاح ما بعد ذلك؟ أو هل لديك حالة فشـل مفضلة؟
- مـا الشـيء الغـريب أو المثـير للقلـق الـذي يحـدث لـك بانتظام؟
- مـا الأمـر الـذي غـيرت رأيـك فيـه فـي السـنوات القليلـة الماضية؟ ولماذا؟
- ما الشـيء الذي تعتقد أنه حقيقي، على الرغم من أنك لا تسـتطيع إثبات ذلك؟
- أي سؤال أو طلب من جمهوري؟ ما آخر كلمات تود قولها؟

## الكتب الأكثر إهداءً والكتب الموصى بها من قبل جميع الضيوف

هذا ما كنت تطلبه!

ملحوظة حول التنسـيق:

• **الكتب الموجودة بخط سميك** هي الإجابات عن سؤال "الكتب الأكثر إهداءً".

• الكتب الموجودة **<u>بخط سميك وتحتها خط</u>** هي الإجابات عـن سـؤال "الكتـب الأكثـر إهـداءً" التـي لـم يتـم ذكرهـا فـي البرنامج، لكن الضيوف أرسلوها لي بعد ذلك.

• الكتب غير المكتوبة بخط سميك هي الكتب التي أوصى بها أو ذكرها الضيوف، لكنها ليست تحديدًا "الأكثر إهداءً".
ما أكثر الكتب التي ورد ذكرها؟

إليك أكثر ١٧ كتابًا - كلها ورد ذكرها ٣ مرات أو أكثر - مرتبة تنازليًّا من حيث التكرار.

1. Tao Te Ching by Lao Tzu (٥ مرات)

2. Atlas Shrugged by Ayn Rand (٤ مرات)

3. Sapiens by Yuval Noah Harari (٤ مرات)

4. Siddhartha by Hermann Hesse (٤ مرات)

5. The 4 - Hour Workweek by Tim Ferriss (٤ مرات)

6. The Checklist Manifesto by Atul Gawande (٤ مرات)

7. Dune by Frank Herbert (٣ مرات)

8. Influence by Robert Cialdini (٣ مرات)

9. Stumbling on Happiness by Daniel Gilbert (٣ مرات)

10. Superintelligence by Nick Bostrom (٣ مرات)

11. Surely You"re Joking, Mr. Feynman! by Richard P. Feynman (٣ مرات)

12. The 4-Hour Body by Tim Ferriss (٣ مرات)

13. The Bible (٣ مرات)

14. The Hard Thing About Hard Things by Ben Horowitz (٣ مرات)

15. The War of Art by Steven Pressfield (٣ مرات)

16. Watchmen by Alan Moore (٣ مرات)

17. Zero to One by Peter Thiel with Blake Masters (٣ مرات .)

استمتع!

---

**Adams, Scott** : Influence (Robert B. Cialdini)

**Altucher, James: Jesus' Son: Stories** (Denis Johnson) ،The Kite Runner; A Thousand Splendid Suns (Khaled Hosseini) ،Antifragile; The Black Swan; Fooled by Randomness (Nassim Nicholas Taleb) ،Brain Rules (John Me dina) ،Outliers (Malcolm Gladwell) ،Freakonomics (Steven D. Levitt and Stephen J. Dubner)

**Amoruso, Sophia: The Richest Man in Babylon** (George Samuel Clason)، No Man's Land: Where Growing Companies Fail (Doug Tatum) ،Venture Deals (Brad Feld and Jason Mendelson) ،Rilke on Love and Other Diffi culties (Rainer Maria Rilke)

**Andreessen, Marc**: High Output Management; Only the Paranoid Survive (An drew S. Grove) ،Zero to One: Notes on Startups, or How to Build the Future (Peter Thiel with Blake Masters) ،Walt Disney: The Triumph of the Amer ican Imagination (Neal Gabler) ،Schulz and Peanuts: A Biography (David Michaelis) ،The Wizard of Menlo Park: How Thomas Alva Edison Invented the Modern World (Randall E. Stross) ،Born Standing Up :A Comic's Life (Steve Martin) ،The Hard Thing About Hard Things (Benorowitz)

**Arnold, Patrick**: **Jack Kennedy: Elusive Hero** (Chris Matthews) ،From Choc olate to Morphine: Everything You Need to Know About Mind-Altering Drugs (Andrew Weil) ،Guns, Germs, and Steel (Jared Diamond)

**Attia, Peter: Mistakes Were Made (but Not by Me): Why We Justify Foolish Beliefs, Bad Decisions, and Hurtful Acts** (Carol Tavris and Elliot Aron son) ،Surely You"re Joking ،Mr. Feynman! (Richard P. Feynman)، 10% Happier: How I Tamed the Voice in My Head ،Reduced Stress Without Losing My Edge ،and Found Self Help That Actually Works - A True Story (Dan Harris)

**Beck, Glenn:** The Book of Virtues (William J. Bennett) ،**Winners Never Cheat** (Jon Huntsman)

**Bell, Mark**: COAN: The Man ،The Myth ،The Method: The Life ،Times Et Trainingofthe Greatest Powerlifter of All-Time (Marty Gallagher)

**Belsky, Scott: Life"s Little Instruction Book** (H. Jackson Brown ،Jr.)

**Betts, Richard : A Fan"s Notes** (Frederick Exley) ،The Crossroads of Should andMust (Elle Luna) .....

**Birbiglia, Mike: The Promise of Sleep** (William C. Dement)

**Blumberg, Alex**: On the Run (Alice Goffman) ،Hiroshima (John Hersey)

**Boone, Amelia: House of Leaves** (Mark Z. Danielewski)

**Boreta, Justin: Musicophilia: Tales of Music and the Brain** (Oliver Sacks) ،**Waking Up:A Guide to Spirituality Without Religion** (Sam Harris) ،This Is Your Brain on Music (Daniel J. Levitin) ،The Unbearable Lightness of Being (Milan Kundera)

**Brach, Tara: The Essential Rumi** (Jalal aI-Din Rumi ،Coleman Barks translation) ،**When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times** (Perna Chadron) ،The Shallows (Nicholas Carr) ،A Path with Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life (Jack Kornfield)

**Brewer, Travis: Autobiography of a Yogi** (Paramahansa Yogananda) ،Be HereNow (Ram Dass) ،**Conversations with God** (Neale Donald Walsch)

**Brown, Brener: The Alchemist (**Paulo Coelho) Callen, Bryan: Excellent Sheep (William Deresiewicz**) ،Atlas Shrugged; The Fountainhead** (Ayn Rand) ،The Power of Myth; The Hero with a Thou sand Faces (Joseph Campbell) ،The Genealogy of Morals (Friedrich Nietzsche) ،The Art of Learning (Josh Waitzkin) ،The 4-Hour Body ; The 4-Hour Workweek (Tim Ferriss) ،Bad Science , Bad Pharma: How Drug Companies Mislead Doctors and Harm Patients (Ben Goldacre) ،Fiasco: The American Military Adventure in Iraq, 2003 to 2005 (Thomas Ricks) ،The Looming Tower: AI-Qaeda and the Road to 9/11; Going Clear: Scien tology, Hollywood, and the Prison ofBelief (Lawrence Wright) ،Sympo sium (Plato)

**Carl, Shay: The Book of Mormon** (Joseph Smith Jr.) ،**As a Man Thinketli** (James Allen) ،**How to Win Friends ft Influence People** (Dale Carnegie)، **Think and Grow Rich** (Napoleon Hill) ،**The Total Money Makeover**

(Dave Ramsey), **The 7 Habits of Highly EfJective People** (Stephen R. Covey) ،**The Denial of Death** (Ernest Becker)

**Catmull, Ed : One Monster After Another** (Mercer Mayer)

**Chin, Jimmy: Musashi: An Epic Novel of the Samurai Era (**Eiji Yoshikawa and Charles Terry) ،A Guide to the I Ching (Carol K. Anthony)، Missoula: Rape and the Justice System in a College Town (Jon Krakauer)

**Cho, Margaret:** How to Be a Movie Star (William J. Mann)

**Cooke, Ed: The Age of Wonder** (Richard Holmes) ،Touching the Rock (JohnM. Hull) ،I n Praise of Idleness: And Other Essays (Bertrand Russell), The Sorrows of Young Werther; Theory of Colours; Maxims and Reflections (Johann Wolfgang von Goethe) ،The Joyous Cosmology (Alan Watts)

**Cummings, Whitney: Super Sad True Love Story** (Gary Shteyngart) ،**The Drama of the Gifted Child** (Alice Miller) ،The Fantasy Bond (Robert w. Firestone) ،**The Continuum Concept** (Jean Liedloff)

**D"Agostino, Dominic: Personal Power** (Tony Robbins) ،**Tripping Over the Truth** (Travis Christofferson) ،The Language of God (Francis Collins)، The Screwtape Letters (C.S. Lewis) ،Cancer as a Metabolic Disease: On the Origin, Management, and Prevention of Cancer (Thomas Seyfried), Ketogenic Diabetes Diet : Type 2 Diabetes (Ellen Davis ،MS and Keith Runyan ،MD) ،Fight Cancer with a Ketogenic Diet (Ellen Davis ،MS)

**de Botton, Alain: The Unbearable Lightness of Being** (Milan Kundera)، The Complete Essays (Michel de ontaigne) ،In Search of Lost Time (Marcel Proust)

**De Sena, Joe: A Message to Garcia** (Elbert Hubbard) ،Atlas Shrugged (Ayn Rand), Shogun (James Clavell) ،The One Minute Manager (Kenneth H. Blanchard)

**Diamandis, Peter:** The Spirit of St. Louis (Charles Lindbergh) ،**The Man Who Sold the Moon** (Robert A. Heinlein) ،The Singularity Is Near (Ray Kurz weil) ،Atlas Shrugged (Ayn Rand) ،Stone Soup story

**DiNunzio, Tracy:** Good to Great: Why Some Companies Make the Leap ... and Others Don"t (Jim Collins) ،The Everything Store: JejfBezos and the

Age_ of Amazon (Brad Stone)

**Dubner, Stephen:** For adults: **Levels of the Game** (John McPhee); for kids: **The Empty Pot** (Demi)

**Eisen, Jonathan**: **National Geographic Field Guide to the Birds of North America** (Jon L. Dunn and Jonathan Alderfer)

**Engle, Dan: Mating in Captivity: Unlocking Erotic** Intelligence (Esther Perel), The Cosmic Serpent (Jeremy Narby), Autobiography of a Yogi (Paramah ansa Yogananda)

**Fadiman, James**: Pihkal: A Chemical Love Story; Tihkal: The Continuation (Alexander Shulgin and Ann Shulgin) **Favreau, Jon: The Writer"s Journey** (Christopher Vogler and Michele Montez) ،**It Would Be So Nice If You Weren"t Here** (Charles Grodin) ،The 4-Hour Body (Tim Ferriss) ،The Hobbit (J.R.R. Tolkien) ،Kitchen Confidential (Anthony Bourdain)

**Foxx, Jamie**: Without Sanctuary: Lynching Photography in America (James Allen) Fussell, Chris: Gates of Fire (Steven Pressfield) ،Steve Jobs; The Innovators (Walter Isaacson)

**Fussman, Cal: One Hundred Years of Solitude** (Gabriel Garcia Marquez)، Be tween the World and Me (Ta-Nehisi Coates) ،Speak Like Churchill, Stand Like Lincoln : 21 P owerful Secrets of His tory"s Greatest Speakers (James C.
Humes) ،A Feast of Snakes; Car (Harry Crews)

**Ganju, Nick: Don»t Make Me Think** (Steve Krug**)** ،**How to Measure Anything: Finding the value of Intangibles in Business** (Douglas W. Hubbard) ،How Not to Be Wrong: The Power of Mathematical Thinking (Jordan Ellenberg) ،Getting to Yes (Roger Fisher and William Ury)

**Gazzaley, Adam: Foundation** (Isaac Asimov) ،The Reality Dysfunction (The Night"s Dawn Trilogy) (Peter F.
Hamilton) ،Mountain Light (Galen Rowell)

**Gladwell, Malcolm: Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Uncon scious** (Timothy D.
Wilson) ،**Merchant Princes: An Intimate History of Jewish Families Who Built Great Department Stores** (Leon A.

Harris) ،Tinker, Tailor, Soldier, Spy; Little Drummer"s Girl; The Russia House; The Spy Who Came infrom the Cold (John le Carre) ،The Big Short: Inside the Doomsday Machine (Michael Lewis) ،The Checklist Manifesto (Atul Gawande) ،all of Lee Child's books

**Godin, Seth: Makers; Little Brother** (Cory Doctorow) ،**Understanding Comics** (Scott McCloud) ،Snow Crash ; The Diamond Age (Neal Stephenson) ،Dune (Frank Herbert) ،**Pattern Recognition** (William Gibson) AUDIOBOOKS: **The Recorded Works** (Perna Chadron) ،**Debt** (David Graeber) ،**Just Kids** (Patti Smith) ،**The Art of Possibility** (Rosamund Stone Zander and Benjamin Zander) ،**Zig Ziglar's Secrets of Closing the Sale** (Zig Ziglar) ،**The War of Art** (Steven Pressfield)

**Goldberg, Evan: Love You Forever** (Robert Munsch) ،**Watchmen; V for Vendet ta** (Alan Moore) ،**Preacher** (Garth Ennis) ،The Hitchhiker's Guide to the Galaxy (Douglas Adams) ،The Little Prince (Antoine de Saint-Exupery)

**Goodman, Marc:** One Police Plaza (William Caunitz) ،The 4-Hour Workweek (Tim Ferriss) ،The Singularity Is Near (Ray Kurzweil)، Superintelligence: Paths ،Dangers, Strategies (Nick Bostrom)

**Hamilton, Laird: The Bible, Natural Born Heroes** (Christopher McDougall).، Lord of the Rings (J.R.R. Tolkien) ،Deep Survival (Laurence Gonzales), Jonathan Livingston Seagull (Richard Bach and Russell Munson)، Dune (Frank Herbert)

**Harris, Sam**: A History ofWestern Philosophy (Bertrand Russell) ،Reasons and Persons (Derek Parfit) ،The Last Word; Mortal Questions (Thomas Nagel) ،Our Final Invention (James Barrat) ،Superintelligence: Paths, Dangers, Strategies (Nick Bostrom) ،Humiliation; The Anatomy of Dis gust (William Ian Miller) ،The Flight of the Garuda: The Dzogchen Tra dition of Tibetan Buddhism (Keith Dowman), I Am That (Nisargadatta Maharaj)، Machete Season: The Killers in Rwanda Speak (Jean Hatzfeld) ،God Is Not Great; Hit,ch-22 (Christopher Hitchens) ،Stumbling on Happi ness (Daniel Gilbert) ،**The Qur'an**

**Hart, Mark**: Mastery (Robert Greene) ،The Art of Learning (Josh Waitzkin) ،The 4 -Hour Body (Tim Ferriss)

**Hof, Wim**: Jonathan Livingston Seagull (Richard Bach and Russell Munson) ،Siddhartha (Hermann Hesse) ،The Bhagavad Gita

**Hoffman, Reid: Conscious Business: How to Build Value Through Values** (Fred Kofman) ،**Sapiens** (Yuval Noah Harari)

**Holiday, Ryan: Meditations** (Marcus Aurelius) ، **The War of Art** (Steven Pressfield) ،What Makes Sammy Run? (Budd Schulberg) ،Titan : The Life of John D. Rockefeller, Sr. (Ron Chernow), How to Live: Or a Life of Montaigne in One Question and Twenty Attempts at an Answer (Sarah Bakewell) ،The Fish that Ate the Whale: The Life and Times of Am erica's Banana King; Tough Jews (Rich Cohen) ،Edison: A Biography (Matthew Josephson) ،Ulysses S. Grant: Triumph over Adversity (Brooks Simpson)، Fahrenheit 451 (Ray Bradbury)

**Honnold, Alex:** A People's History of the United States (Howard Zinn)، Sacred Economics: Money ،Gift ،and Society in the Age of Transition (Charles Eisenstein)

**Jarvis, Chase**: Steal Like an Artist; Show Your Work! (Austin Kleon) ،The 22 Immutable Laws of Marketing (AI Ries and Jack Trout) ،T rust Me, I'm Lying: Confessions of a Media Manipulator (Ryan Holiday), The Rise of Superman (Steven Kotler) ،Daring Greatly (Brene Brown) ،Unlabel: Selling You Without Selling Out (Marc Ecko) ،Play It Away: A Workahol ic's Cure for Anxiety (Charlie Hoehn) ،Jab, Jab, Jab, Right Hook (Gary Vaynerchuk)

**John, Daymond: Think &: Grow Rich** (Napoleon Hill) ،**Who Moved My Cheese**? (Spencer Johnson) ،Blue Ocean Strategy (W. Chan Kim and Renee Mau borgne) ،Invisible Selling Machine (Ryan Deiss) ،**The Richest Man in Babylon** (George S. Clason) ،**Genghis Khan and the Making of the Mod ern World** (Jack Weatherford)

"**Johnson , Bryan: A Good Man: Rediscovering My Father, Sargent Shriver** (Mark Shriver) ،Man's Searchfor Meaning (Viktor E. Frankl)، **Siddhar tha** (Hermann Hesse) ،**Endurance: Shackleton's Incredible Voyage** (Alfred Lansing) ،Thinking , Fast and Slow (Daniel Kahneman)،

**Junger, Sebastian: At Play in the Fields of the Lord** (Peter Matthiessen)، Sapiens (Yuval Noah Harari)

**Kagan, Noah: The Ultimate Sales Machine** (Chet Holmes) ،Essentialism (Greg McKeown) ،Replay (Ken Grimwood) ،Who (Geoff Smart and Randy Street) ،Million Dollar Consulting (Alan Weiss) ،The Sales Acceleration Formula: Using Data, Technology, and Inbound Selling to G ofrom $0 to $100 Million (Mark Roberge) ،Smartcuts: How Hackers, Innovators, and Icons Accelerate Success (Shane Snow) ،SPIN Selling (Neil Rackham)، Small Giants: Companies that Choose to Be Great Instead of Big (Bo Burlingham) ،Surely You're Joking, Mr. Feynman! (Richard P. Feynman)، Recession Proof Graduate (Charlie Hoehn) ،Ogilvy on Advertising (David Ogilvy) ،The Martian (Andy Weir)

**Kamkar, Samy: Influence** (Robert Cialdini) **Kaskade: Lights Out: A Cyberattack, A Nation Unprepared, Surviving the Aftermath** (Ted Koppel)

Kass, Sam: **Sapiens** ،(Yuval Noah Harari) ،**The Art of Fielding** (Chad Harbach) ،Plenty; Jerusalem; Plenty More (Yotam Ottolenghi) ،The Flavor Bible: The Essential Guide to Culinary Creativity, Based on the Wisdom of America's Most Imaginative Cheft (Karen Page and Andrew Dornenburg) ،A Histo ry of Worid Agriculture (Marcel Mazoyer and Laurence Roudart)

**Kelly, Kevin: The Adventures of Johnny Bunko** (Daniel Pink) ،So Good They Can't Ignore You (Cal Newport) ،Shantaram (Gregory David Roberts)، Future Shock (Alvin Tomer) ،Regional Advantage: Culture and Competi tion in Silicon Valley and Route 128 (AnnaLee Saxenian) ،What the Dor mouse Said: How the Sixties Counterculture Shaped the Personal Comput er Industry (John Markoff) ،The Qur'an ،The Bible ،The Essential Rumi; The Sound of the One Hand : 281 Zen Koans with Answers (Yoel Hoffman) ،It' s All Too Much: An Easy Plan for Living a Richer Life with Less Stuff (Peter Walsh)

**Koppelman, Brian:** What Makes Sammy Run? (Budd Schulberg) ،The Artist' s Way Morning Pages Journal (Julia Cameron) ،The War of Art (Steven Pressfield)

**Libin, Phil: The Clock of the Long Now** (Stewart Brand) ،The Alliance (Reid Hoffman) ،The Selfish Gene (Richard Dawkins), A Guide to the Good Life (William Irvine)

**MacAskill, Will: Reasons and Persons** (Derek Parfit) ،Mindfulness: An Eight Week Plan for Finding Peace in a Frantic World (Mark Williams and Dan ny Penman) ،The Power of Persuasion (Robert Levine)، Superintelligence: Paths, Dangers, Strategies (Nick Bostrom)

**MacKenzie, Brian: Tao Te Ching** (Lao Tzu) ،**Way of the Peaceful Warrior**. (Dan Millman)

**McCarthy, Nicholas** : The Life and Loves of a He Devil: A Memoir (Graham Norton) ،I Put a Spell on You : The Autobiography of Nina Simone (Nina Simone)

**McChrystal, Stanley: Once an Eagle** (Anton Myrer) ،The Road to Character (David Brooks)

**McCullough, Michael: The Start-up of You: Adapt to the Future, Invest in Yourself, and Transform Your Career** (Reid Hoffman and Ben Casno cha) ،Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity (David Allen) ،**The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change** (Stephen R. Covey) ،The Checklist Manifesto (Atul Gawande)

**McGonigal, Jane: Finite and Infinite Games** (James Carse) ،**Suffering Is Optional** (Cheri Huber) ،**The Willpower Instinct** (Kelly McGonigal) ،**The Grasshopper: Games. Life. and Utopia** (Bernard Suits) .

**Miller, BJ**: Any picture book of Mark Rothko art.

**Moynihan, Brendan:** Money Game (Adam Smith) ،Once in Golconda:A True Drama of Wall Street 1920-1938 (John Brooks) ،The Crowd: A Study of the Popular Mind (Gustave Le Bon)

**Mullenweg, Matt: The Year Without Pants: WordPress.com and the Future of Work** (Scott Berkun) ،**How Proust Can Change Your Life** (Alain de Botton**) ،A Field Guide to Getting Lost** ( Rebecca Solnit) ،**The Effective Executive**; Innovation and Entrepreneurship (Peter Drucker)، Words that Work (Frank Luntz) ،Women, Fire, and Dangerous Things (George Lakoff) ،History of the Peloponnesian War (Thucydides) ،Hard-Boiled Wonderland and the End of the World (Haruki Murakami) ،The Magus (John Fowles) ،The Everything Store (Brad Stone) ،The Halo Effect:

... and the Eight Other Business Delusions that Deceive Managers (Phil Rosenzweig), Bird by Bird (Anne Lamott) ،On Writing Well (William Zinsser) ،Ernest Hemingway on Writing (Larry W. Phillips) ،The Hard Thing About Hard Things (Ben Horowitz) ،Zero to One (Peter Thiel) ،The Art of the Start 2.0 (Guy Kawasaki) ،the works of Nassim Nicholas Taleb

**Neistat, Casey: It’s Not How Good You Are, It’s How Good You Want to Be** (Paul Arden) ،The Second World War (John Keegan), The Autobiography of Malcolm X (Malcolm X and Alex Haley)

**Nemer, Jason: The Prophet** (Kahlil Gibran) ،**Tao Te Ching** (Lao Tzu)

**Norton, Edward: Wind, Sand and Stars** (Antoine de Saint-Exupery)، Buddhism Without Beztefs (Stephen Batchelor) ،Shogun (James Clavell)، The Search for Modern China; The Death of Woman Wang (Jonathan Spence) ،"The Catastrophe of Success" (essay by Tennessee Williams) ،The Black Swan (Nassim Nicholas Taleb)

**Novak, B.J.: The Oxford Book of Aphorisms** (John Gross) ،**Daily Rituals: How Artists Work** (Mason Currey) ،Easy Riders, Raging Bulls: How the Sex Drugs-and-Rock "N"Roll Generation Saved Hollywood (Peter Biskind)، The Big Book of New American Humor; The Big Book of Jewish Humor (William Novak and Moshe Waldoks)

**Ohanian, Alexis:** Founders at Work: Stories of Startups" Early Days (Jessica Livingston) ،Masters of Doom: How Two Guys Created an Empire and Transformed Pop Culture (David Kushner)

**Palmer, Amanda: Dropping Ashes on the Buddha: The Teachings of Zen Master Seung Sahn; Only Don"t Know: Selected Teaching Letters of Zen Master Seung Sahn** (Seung Sahn) ،A Short History of Nearly Everything (Bill Bryson)

**Paul, Caroline**: The Things They Carried (Tim O’Brien) ،The Dog Stars (Peter Heller)

**Polanco, Martin: The Journey Home** (Radhanath Swam**i) ،Ibogaine Explained** (Peter Frank) ،Tryptamine Palace: 5-MeO-DMT and the Sonoran Desert Toad (James Oroc)

**Poliquin, Charles: The ONE Thing** (Gary Keller and Jay Papasan)**59**

**Seconds: Change Your Life in Under a Minute** (Richard Wiseman) ،The Checklist Manifesto (Atul Gawande) ،Bad Science (Ben Goldacre) ،Life 101: Every thing We Wish We Had Learned about Life in School- But Didn't (Peter McWilliams)

**Popova, Maria**: Still Writing (Dani Shapiro) ،On the Shortness of Life (Seneca) ،The Republic (Plato) ،On the Move: A Life (Oliver Sacks) ،The Journal of Henry David Thoreau 1837-1861 ، (Henry David Thoreau) ،A Rap on Race (Margaret Mead and James Baldwin) ،On Science, Necessity and the Love of God:Essays (Simone Weil) ،Stumbling on Happiness (Daniel Gilbert) ،Desert Solitaire: A Season in the Wilderness (Edward Abbey)، Gathering Moss (Robin Wall Kimmerer), The Essential Scratch Et Sniff Guide to Becoming a Wine Exper t (Richard Betts)

**Potts, Rolf: Leaves of Grass** (Walt Whitman) ،Writing Tools:50 Essential Strat egiesfor Every Writer (Roy Peter Clark) ،To Show and to Tell: The Craft of Literary Nonfiction (Phillip Lopate) ،Screenplay: The Foundations of Screenwriting (Syd Field) ،Story (Robert McKee) ،Alien vs. Predator (Michael Robbins) ،The Best American Poetry (David Lehman) ،the works of poets Aimee Nezhukumatathil and Stuart Dischell

**Randall, Lisa: I Capture the Castle** ( Dodie Smith)

**Ravikant, Naval: Total Freedom : The Essential Krishnamurti** (Jiddu Krish namurti) ،Sapiens (Yuval Noah Harari) ،Snow Crash (Neal Stephenson) ،**Poor Charlie 's Almanac: The Wit and Wisdom of Charles T. Munger** (Charles T.
Munger) ،Siddhartha Hermann Hesse) ،The Rational Opti mist (Matt Ridley) ،**V for Vendetta** (Alan Moore) ،Labyrinths (Jorge Luis Borges)، **Meditations** (Marcus Aurelius) ،**The Book of Life: Daily Med itations with Krishnamurti** (Jiddu Krishnamurti) ،Illusions (Richard Bach) ،Striking Thoughts (Bruce Lee) ،Influence (Robert Cialdini) ،Surely You're Joking, Mr. Feynman!; What Do You Care What Other People Think?; Perfectly Reasonable Deviations from the Beaten Track (Richard P. Feynman) ،Love Yourself Like Your Life Depends On It; Live Your Truth (Kamal Ravikant)، Distress (Greg Egan) ،The Boys (Garth Ennis and Darick Robertson)، Genome; The Red Queen ; The Origins of Virtue; The Evolution of Everything (Matt Ridley), The Essential Writings (Mahatma Gandhi) ،The

Tao of Philosophy (Alan Watts) ،The Bed of Procrustes (Nas-sim Nicholas Taleb) ،Fear and Loathing in Las Vegas (Hunter S.
Thomp son) ،The Power ofMyth (Joseph Campbell) ،Tao Te Ching ( Lao Tzu), Falling into Grace (Adyashanti) ،God's Debris (Scott Adams), The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind (Julian Jaynes) ،Mastering the Core Teachings of the Buddha (Daniel M. Ingram)، The Power of Habit (Charles Duhigg) ،The Lessons of His tory (Will Durant and Ariel Durant) ،Too Soon Old, Too Late Smart (Gordon Livingston) ،The Prophet (Kahlil Gibran ) ،The Secret Life of Salvador Dali (Salvador Dali)، Watchmen (Alan Moore)

**Reece, Gabby: Atlas Shrugged** (Ayn Rand) ،The Alchemist (Paulo Coelho)

**Richman, Jessica : The Complete Short Stories** (Ernest Hemingway)

**Robbins, Tony : As a Man Thinketh** (James Allen) ،**Man's Search/or Meaning** (Viktor E. Frankl) ،**The Fourth Turning**; Generations (William Strauss) ،Slow Sex (Nicole Daedone) ،Mindset (Carol Dweck)

**Rodriguez, Robert: Start with Why : How Great Leaders Inspire Everyone to Take Action** (Simon Sinek)

**Rogen, Seth: Watchmen** (Alan Moore) ،**Preacher** (Garth Ennis) ،**The Hitchhik er's Guide to the Galaxy** (Douglas Adams) ،**The Art of Dramatic Writing** (Lajos Egri) ،**The Co"!:questof Happiness** (Bertrand Russell)
**Rose, Kevin: The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation** (Thich Nhat Hanh) ،**The Wisdom of Crowds** (James Surowiecki)

Rowe, Mike **: The Deep Blue Good-by**; Pale Grayfor Guilt , Bright Orangefor the Shroud; The Lonely Silver Rain , Nightmare in Pink; A Tan and Sandy Silence; Cinnamon Skin (John D. MacDonald) ،At Home: A Short History of Private Life; The Lost Continent: Travels in Small- Town America (Bill Bryson) ،A Curious Discovery: An Entrepreneur's Story (John Hendricks)

**Rubin, Rick: Tao Te Ching** (Lao Tzu ،translation by Stephen Mitchell)، **Wherever You Go, There You Are** (Jon Kabat-Zinn)

**Sacca, Chris: Not Fade Away: A Short Life Well Lived** (Laurence Shames

and Peter Barton) ،**The Essential Scratch** [t **Sniff Guide to Becoming a Whiskey Know-It-All** ،How to Get Filthy Rich in Rising Asia: A Novel (Mohsin Hamid) ،I Seem to Be a Verb (R. Buckminster Fuller)

**Schwarzenegger, Arnold: The Churchill Factor: How One Man Made History** (Boris Johnson) ،**Free to Choose** (Milton Friedman) ،**California** (Kevin Starr)

**Sethi , Ramit: Age of Propaganda: The Everyday Use and Abuse of Persuasion** (Anthony Pratkanis and Elliot Aronson) ،The Social Animal (Elliot Aron son) ،**Getting Everything You Can Out of All You've Got** (Jay Abraham) ،**Mindless Eating** (Brian Wansink) ،**The Robert Collier Letter Book** (Rob ert Collier) ،Never Eat Alone, Expanded and Updated:And Other Secrets to Success, One Relationship at a Time (Keith Ferrazzi) ،What They Don't Teach You at Harvard Business School (Mark H. McCormack)، Iacocca: An Autobiography (Lee Iacocca) ،The Checklist Manifesto (Atul Gawande)

**Shinoda, Mike: Becoming a Category of One**: **How Extraordinary Companies Transcend Commodity and Defy Comparison** (Joe Calloway)، **The Tipping Point; Blink** (Malcolm Gladwell) ،Learning Not to Drown (Anna Shinoda) ،The 4-Hour Workweek (Tim Ferriss)

**Silva, Jason: TechGnosis: Myth. Magic. and Mysticism in the Age of information** (Erik Davis) ،The Rise of Superman: Decoding the Science of Ulti mate Human Performance (Steven Kotler) ،The 4-Hour Workweek (Tim Ferriss)

**Sivers, Derek: A Geek in Japan: Discovering the Land of Manga, Anime, Zen, and the Tea Ceremony** (Hector Garcia) ،Awaken the Giant Within: How to Take Immediate Control of Your Mental, Emotional, Physical and Financial Destiny! (Tony Robbins) ،Stumbling on Happiness (Daniel Gilbert) ،Tricks of the Mind (Derren Brown) ،Show Your Work! (Austin Kleon), How to Win Friends and Influence People (Dale Carnegie) ،How to Talk to Anyone (Leil Lowndes) ،How to Make People Like You in 90 Seconds or Less (Nicholas Boothman) ،Power Schmoozing (Terri Mandell)، Au Contraire: Figuring Out the French (Gilles Asselin and Ruth Mastron)، Thinking, Fast and Slow (Daniel Kahneman) ،**A Guide to the Good Life:**

**The Ancient Art of Stoic Joy** (William Irvine) ،Seeking Wisdom (Peter Bevelin)

**Skenes, Joshua: Cocktail Techniques** (Kazuo Uyeda)

**Sommer, Christopher: The Obstacle Is the Way** (Ryan Holiday) ،the works of Robert Heinlein

**Spurlock, Morgan: The Living Gita: The Complete Bhagavad Gita - A Commentary for Modern Readers** (Sri Swami Satchidananda)

**Starrett, Kelly: Deep Survival** (Laurence Gonzales) ،The Sports Gene: Inside the Science of Extraordinary Athletic Performance (David Epstein)، The Talent Code: Greatness Isn't Born. It 's Grown. Here's How. (Daniel Coyle) ،The Diamond Age (Neal Stephenson) ،Dune (Frank Herbert) ،The Power of Habit (Charles Duhigg) ،Island of the Blue Dolphins (Scott O'Dell)

**Strauss, Neil: On the Shortness of Life** (Seneca) ،**Ask the Dust** (John Fante) ،**Journey to the End of the Night Novel** (Louis-Ferdinand Celine)، The Painted Bird (Jerzy Kosinski) ،Meditations (Marcus Aurelius) ،Siddhar tha (Hermann Hesse) ،Maxims (Francois de La Rochefoucauld) ،Ulysses (James Joyce) ،**StrengthsFinder 2.0** (Tom Rath) (aside from Neil: Just for the coupon to take the online test) ،One Hundred Years of Solitude (Gabriel Garcia Marquez) ،Life Is Elsewhere (Milan Kundera)

**Stein, Joel** : The Body Reset Diet ( Harley Pasternak)

**Tan, Chade-Meng: What the Buddha Taught** (Walpola Rahula) ،**In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon** (Bhikkhu Bodhi)

**Teller, Astro: What If ?: Serious Scientific Answers to Absurd Hypothetical Questions** (Randall Munroe) ،**Ready Player One: A Novel** (Ernest Cline) ،The Gormenghast Novels (Mervyn Peake)

**Teller, Danielle: Oscar and Lucinda** (Peter Carey) ،**The Hours** (Michael Cun ningham)

**Thiel, Peter: Things Hidden Since the Foundation of the World** (Rene Girard)

**Tsatsouline, Pavel: Psych** (Judd Biasiotto) ،Paradox of Choice (Barry

Schwartz)

**von Ahn** , **Luis: Zero to One** (Peter Thiel) ،The Hard Thing About Hard Things (Ben Horowitz)

**Waitzkin, Josh**: On the Road; The Dharma Bums (Jack Kerouac) ،Tao Te Ching (Lao Tzu) ،Zen and the Art of Motorcycle Maintenance (Robert Pirsig) ،Shantaram (Gregory David Roberts) ،For Whom the Bell Tolls; The Old Man and the Sea; The Green Hills of Africa (Ernest Hemingway) ،Ernest Hemingway on Writing (Larry W.
Phillips) ،Mindset (Carol Dweck) ،Dreaming Yourself Awake: Lucid Dreaming and Tibetan Dream Yoga for Insight and Transformation (B. Alan Wallace and Brian Hodel) ،The Drama of the Gifted Child (Alice Miller)، Tribe: On Homecoming and Be longing (Sebastian Junger) ،Grit: The Power of Passion and Perseverance (Angela Duckworth) ،Peak: Secrets from the New Science of Expertise (Anders Ericsson and Robert Pool)

**Weinstein, Eric: Heraclitean Fire: Sketches from a Life Before Nature** (Erwin Chargaff) ،The Emperor of Scent: A True Story of Perfume and Obses sion (Chandler Burr) White, Shaun: Fifty Shades of Chicken: A Parody in a Cookbook (F.L. Fowler) ،**Outliers: The Story of Success** (Malcolm Gladwell) ،Open: An Autobiography (Andre Agassi)

**Willink, Jocko: About Face**: **The Odyssey of an American Warrior** (Colonel David H. Hackworth) ،Blood Meridian: Or the Evening Redness in the West (Cormac McCarthy)

**Wilson, Rainn: The Family Virtues Guide: Simple Ways to Bring Out the Best in Our Children and Ourselves** (Linda Kavelin Popov ،Dan Popov ،and John Kavelin)

**Young, Chris: On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen** (Harold McGee) ، Essential Cuisine (Michel Bras) ، **The Second Law** (P.W. Atkins) ،Seveneves (Neal Stephenson) ،The Last Lion Box Set: Winston Spencer Churchill, 1874-1965 (William Manchester)

**Zimmern, Andrew**: Rain and Other South Sea Stories (W.
Somerset Maugham)

# الأفلام والبرامج التليفزيونية المفضلة

يشار إلى الأفلام الوثائقية والمسلسلات التليفزيونية بين قوسين، وأي فيلم غير مكتوب أمامه شيء بين قوسين هو فيلم روائي.

**Adams, Scott**: Whitey: United States of America v. James J. Bulger (doc) Altucher ،James: High on Crack Street: Lost Lives in Lowell (doc), Hoop Dreams (doc) ،Comedian (doc)

**Amoruso , Sophia**: The Color of Pomegranates, Girl Boss Guerilla

**Andreessen, Marc**: Mr. Robot (TV) ،Halt and Catch Fire (TV) ،Silicon Valley (TV)

**Attia, Peter**: Pumping Iron (doc) ،The Bridge (doc) ،Bigger, Stronger , Faster (doc)

**Beck, Glenn**: Citizen Kane

**Betts, Richard**: The Breakfast Club, Baraka (doc)

**Birbiglia, Mike**: Tickled (doc) ،Captain Fantastic, Other People, Terms of En dearment, Broadcast News, Stop Making Sense, No Refunds (Doug Stan hope comedy special)

**Blumberg, Alex**: Man on Wire (doc), Hoop Dreams (doc) ،Magic and Bird: A Courtship of Rivals (doc)

**Boone, Amelia**: The Goonies

**Boreta, Justin:** Meru (doc) ،Grizzly Man (doc) ،Daft Punk Unchained (doc)

**Brach, Tara**: Race: The Power of an Illusion (doc) ،Breaking Bad (TV)

**Callen, Bryan**: Fed Up (doc) ،Ken Burns’s Baseball (doc), Ken Burns’s Jazz (doc)

**Carl, Shay**: Captain Fantastic, Transcendent Man (doc), Forks over Knives (doc) ،big fan of the documentary filmmaker Morgan Spurlock

**Cooke, Ed**: Withnail and I, The Armando Iannucci Shows (TV) ،Monty Python’s Flying Circus (TV) ،Alan Partridge (fictional personality)

**Costner, Kevin**: Coney Island (doc), E.T. the Extra-Terrestrial, Jaws , Close En counters of the Third Kind ،The Sugarland Express ،Minority Report

**Cummings, Whitney**: Buck (doc) ،Comedian (doc)

**D’Agostino, Dominic**: "An Advantaged Metabolic State: Human Performance ،Resilience and Health" (talk by Peter Attia at IHMC)

**de Botton, Alain**: Seven Up! From the Up series (doc)

**De Sena ،Joe:** Sugar Coated (doc) ،Food Inc . (doc) ،Finding Vivian Maier (doc) Diamandis ،Peter: Transcendent Man (doc) ،Tony Robbins: I Am Not Your Guru (doc) ،An Inconvenient Truth (doc)

**DjNunzio, Tracy**: The Overnighters (doc) ،The True Cost (doc) ،The Fog of War (doc)

**Dubner, Stephen**: Seven Up! From the Up series (doc) Eisen ،Jona than: Shackleton (TV miniseries)

**Engle, Dan**: Racing Extinction (doc) ،Neurons to Nirvana (doc) ،Searching for Sugar Man (doc)

**Fussell, Chris**: Restrepo (doc) - should be required viewing for every U.S. citi zen. The Commanding Heights (doc) - based on Dan Yergin and Joseph Stanislaw’s book of the same name. Bush’s War (doc) - Frontline

**Fussman, cal**: The Walk, Cinema Paradiso, Man on Wire (doc)

**Foxx ،Jamie**: The Pianist

**Ganju, Nick**: Forrest Gump

**Gazzaley, Adam**: Carl Sagan's Cosmos : A Personal Voyage (doc)

**Godin, Seth:** Man on Wire (doc) ،Exit Through the Gift Shop (doc) ،The Matrix

**Goldberg, Evan**: Die Hard, Lethal Weapon, Adaptation, The Princess Bride, The Fast and the Furious , Rejected (short film) ،Kids in the Hall (TV) ،Abso lutely Fabulous (TV) ،Second City Television

**Goodman, Marc**: Ghostbusters (1984) ،WarGames, Sneakers, The Net, any movie with Bill Murray or Dan Aykroyd in it

**Hamilton, Laird**: Blackfish (doc) ،Senna (doc) ،On Any Sunday (doc)

**Harris, Sam**: Recommendation to watch Christopher Hitchens ،a brilliant speaker

**Holiday, Ryan:** Gladiator, This Is Spinal Tap

**Honnold, Alex**: Star Wars , Gladiator

**John, Daymond**: BBC's Planet Earth

**Johnson, Bryan:** Man on Wire (doc) ،Exit Through the Gift Shop (doc)، Cosmos (doc)

**Kagan, Noah**: Commando ،The Count of Monte Cristo, The Jinx (doc) Kamkar ،Samy: Into Eternity (doc) ،We Live in Public (doc) ،Revenge of the Electric Car (doc)

**Kass , Sam**: Just Eat It: A Food Waste Story (doc)

**Kelly, Kevin**: Man on Wire (doc) ،The King of Kong (doc) ،A State of Mind (doc)

**Koppelman ،Brian**: Fight Club, Client 9: The Rise and Fall of Eliot Spitzer (doc) ،Don't Look Back (doc) ،Roger and Me (doc)

**Libin, phil** : Star Wars: Episode V - The Empire Strikes Back , The Lord of the Rings: The Two Towers, House of Cards (TV) ،Game of Thrones (TV)، Top Gear (TV)

**MacAskill, will**: Louis Theroux's Weird Weekends (documentary series)

**MacKenzie ،Brian**: Spinning plates (doc) McChrystal ،Gen. Stanley A.: The Battle of Algiers

**McGonigal, Jane**: Buffy the Vampire Slayer (TV) ،G4M3RS (doc) ،The King of Kong (doc)

**Miller, BJ:** Waitingfor Guffman, The Kentucky Fried Movie, The Groove Tube, Grizzly Man (doc)

**Mullenweg, Matt**: Citizenfour (doc) ،Something from Nothing : The Art of Rap(doc), Jean-Michel Basquiat: The Radiant Child (doc)

**Neistat, Casey**: The Life and Death of Colonel Blimp, Little Dieter Needs to Fly (doc)

**Nemer, Jason**: Marley (doc) , I Know I'm Not Alone by Michael Franti (doc) ،appy (doc)

**Norton ،Edward**: The Revenant, Rust and Bone , The Godfather, Goodfellas, A Prophet, The Beat That My Heart Skipped, Birdman, Biutiful, The French Lieutenant' s Woman, Shogun (miniseries) ،The Century of the Self(doc), The Power of Nightmares (doc) ،The Cruise (doc)

**Novak ،B.J.:** Adaptation, Ferris Bueller's Day Off, Casablanca, Pulp Fiction, The Naked Gun , Catfish (doc) ،To Be and to Have (doc) ،The Overnighters (doc)

**Ohanian, Alexis**: Food Inc. (doc) ،Planet Earth (doc) ،Jiro Dreams of Sushi (doc)

**Palmer ،Amanda**: Alive Inside: A Story of Music and Memory (doc)، Happy (doc) ،One More Time with Feeling (doc)

**Patrick, Rhonda**: Happy People: A Year in the Taiga (doc) ،Planet Earth (doc)

**Paul ،Caroline**: Maidentrip (doc)

**Polanco ،Martin**: The Crash Reel (doc) ،Waste Land (doc) ،Lo and Behold: Reveries of the Connected World (doc)

**Poliquin, Charles**: The Last Samurai, Gladiator, The Imitation Game, 22 Bullets. Also: The History Channel and documentaries from National

Geographic ،and Tarantino movies

**Potts ،Rolf**: Grizzly Man (doc)

**Reece, Gabby** : Food Inc. (doc) ،Roger and Me (doc) ،Bowlingfor Columbine (doc) ،Crumb (doc)

**Richman ،Jessica**: The Edge

**Robbins, Tony** : Inside Job (doc)

**Rogen, Seth**: Pulp Fiction, Clerks , Rushmore, Bottle Rocket, Adaptation, The Princess Bride, Fawlty Towers (TV) ،Kids In The Hall (TV) ،Monty Py thon’s Flying Circus (TV) ،Second City Television (TV)

**Rose ،Kevin: Anchorman**: The Legend of Ron Burgundy, Inglourious Basterds, Food Inc. (doc)

**Rubin , Rick**: 20,000 Days on Earth (doc)

**Sacca ،Chris**: The Big Lebowski

**Schwarzenegger, Arnold**: Brooklyn Castle (doc)

**Sethi ،Ramit:** Jiro Dreams, of Sushi (doc)

**Shinoda , Mike**: House of Cards (TV) ،The Godfather, The Usual Suspects, Fight Club ،Seven ،Ninja Scroll ،WALL-E Princess Mononoke

**Silva, Jason**: Inception, The Matrix, The Truman Show, Vanilla Sky, eXistenZ, The Beach , Maidentrip (doc)

**Sivers, Derek**: Scott Pilgrim vs. the World

**Skenes, Joshua**: Chef’s Table (TV)

**Sommer ،Christopher**: The Legend of Tarzan

**Spurlock, Morgan**: Scanners, An American Werewolf in London, Making a Murderer (TV) ،Mr . Robot (TV) ،Enron: The Smartest Guys in the Room (doc) ،The Jinx (doc) ،Going Clear: Scientology and the Prison of Belief (doc) ،Brother’s Keeper (doc) ،The Thin Blue Line (doc) ،The Fog of War (doc) ،Hoop Dreams (doc) ،Stevie (doc) ،Life Itself(doc)

**Starrett, Kelly**: On the Way to School (doc) ،Trophy Kids ( doc) ،Amy

(doc) ،Super Size Me (doc) ،Restrepo (doc)

**Strauss, Neil**: The Act of Killing (doc) ،Gimme Shelter (doc) ،T he Fog of War (doc)

**Teller, Astro** : Fast, Cheap and Out of Control (doc)

**Thiel, Peter**: No Country for Old Men

**Satsouline, Pavel**: The Magnificent Seven (1960)

**Von Ahn**, Luis: The Matrix, Jiro Dreams of Sushi (doc)

**Waitzkin, Joshua**: Searching for Sugar Man (doc) ،Riding Giants (doc) ،The Last Patrol (doc)

**Weinstein, Eric**: Kung Fu Panda, Rate It X (doc)

**Willink, Jocko**: Against the Odds - "A Chance in Hell: The Battle for Ramadi" (doc) ،Restrepo (doc) ،The Pacific (TV) ،Band of Brothers (TV)
Wilson, Rainn: Apocalypse Now, The Act of Killing (doc)

**White, Shaun**: 7 Days in Hell

**Young, Chris**: Ferris Bueller’s Day Off, Pulp Fiction, The Right Stuff

**Zimmern, Andrew**: Great Chefs (TV)

# شكر وتقدير

أريد في البداية أن أتوجه بالشكر إلى العظماء الذين تشكل نصائحهم وقصصهم ودروسهم جوهر هذا الكتاب. شكرًا لوقتكم ولكرم روحكم، وأتمنى أن يعود الخير الذي تنشرونه في العالم عليكم أضعافًا مضاعفة. أرجو من القراء قراءة قائمة الشكر في كتاب "على أكتاف العمالقة".

إلى السيد أرنولد شوارزنيجر، شكرًا على هذه المقدمة الرائعة. ومن منطلق كوني كنت طفلًا من جزيرة لونج آيلاند تربى على أفلام Commando ، و Predator ، فإن وجودك في هذه الصفحات هو بمثابة حلم قد تحقق بالنسبة لي. إلى دانيل كيتشل وبقية فريقه إيه - تيم، شكرًا على عملكم الرائع، ولمساعدتي على معرفة أرنولد. فكلما قضيت المزيد من الوقت مع أرنولد وهؤلاء المحيطين به، زاد إعجابي به.

إلى ستيفن هانسليمين، وكيل أعمالي وصديقي، لقد طلبت منك أن تركلني في رأسي في المرة التالية التي أريد فيها عمل كتاب "شامل".
من الجيد أنك نسيت. هل يمكننا أن نستمع لموسيقى الجاز ونستمتع بوقتنا الآن؟ إلى كل أفراد فريق دار نشر هوتون ميفلين هاركورت، لا سيما الإنسانة المبدعة ستيفاني فليتشر، وفريق التصميم والإنتاج الرائع: ريبيكا سبرينجر، وإيملي أندروكيتيس، وراتشيل ديشانو، وجيمي سيزلر، ومارينا باداكي لوري، وتيريزا إليسي، وديفيد فوتادو، وكيلي دوبو سميدرا، وجيل ليزر، وراتشيل نيوبورن، وبراين مور، ومليسا لوتفي، وبيكي سايكيا ويلسون - لقد ساعدتموني على ترويض هذا الوحش وجعله كتابًا سهل القراءة في النهاية. شكرًا لكم على شحذ حماسي! إلى الناشر بروس نيكولز وفريقه المذهل، بمن في ذلك الرئيس إلين آرتشر، وشريكي في الجريمة لوري براون، وديب بروي، ولوري جليزر، وستيفاني كيم، وديبي إنجل، وجميع أعضاء فريق التسويق والمبيعات المتفانين في عملهم، شكرًا لإيمانكم بهذا الكتاب وجعل هذا الحلم حقيقة.

إلى دونا إس. وآدم بي.، شكرًا لكما على توليكما المسئولية عندما لم أكن موجودًا! فبدونكما ما وُجدت المدونة الصوتية، ولم أكن لأستطيع أن أقوم بأي من هذا. دونا، متأسف على الرعب الذي سببه لك هانك. سأدفع تكلفة علاجك. آدم، في المرة التالية التي

أكـون فيـها فـي حالـة حماس، اركل أي شـيء أحمله في يدي. إلى خريسـتو فاسـيل، وجوردون ثيبودياو، شـكرًا كثيرًا لكما علـى الأبحـاث ومراجعـة التفاصـيل والـدعم غـير المحـدود. خريس‍‍‍‍‍‍‍‍ـتو، ه‍‍‍‍ـل تري‍‍‍‍ـد بض‍‍‍‍ـعة آلاف أخ‍‍‍‍ـرى م‍‍‍‍ـن ه‍‍‍‍ـذه السـندويتشات الشـرق أوسـطية؟ أو ربمـا الكـاليماري؟ ولا تنس تلك العشرين دقيقة صباحًا في الشـمس ...

إل‍‍‍‍ـى أميليـ‍ا، أنـ‍ت بمثابـ‍ة الأمـ‍يرة المحاربـ‍ة فـ‍ي مجـ‍ال المعـاملات المصـرفية. لا تسـعني الكلمـات فـي التعبـير عمـا يعنيه دعمك ومساعدتك لي.
وعبر كل ما حدث في شركة سوداستريم والإخفاقات، لم تستسلمي قط. شكرًا جزيلًا. سأدفع لك في مقابل دعمك لي زبد جوز مثلجات.

إلـى كمـال رافـيكنت، كـانت تعليقـاتك الطريقـة فـي أثنـاء التصحيح اللغوي بمثابة تنفيس كنت في أشد الحاجة إليه، وكان ما اقترحته من تعديلات في التحرير تغذية راجعة مهمة للغاية. شكرًا لكونك أحد رفقاء هذه الرحلة.

سـيكون مـن التقصـير ألا أذكـر الأشـخاص الـرائعين الـذين قضوا ساعات كثيرة في إطلاعي على التفاصيل والتقنيات ووسائل التدوين الصوتي في البداية. شكرًا جزيلًا لكم أيها السـ‍ادة! الأسـ‍ماء مـ‍ذكورة وفـق التـرتيب الأبجـدي (وإذا نسيت أحدًا، فأرجو أن تخبروني):

جيسون ديفيليبو، برنامجGrumpy Old Geeks

جون لي دوماس، برنامجEntrepreneur on Fire

جوردن هاربينجر، برنامج The Art of Charm

لويس هويس، برنامج The School of Greatness

مات ليبر، وأليكس بلومبرج، شركة جملت ميديا

بات فلين، برنامجSmart Passive Income

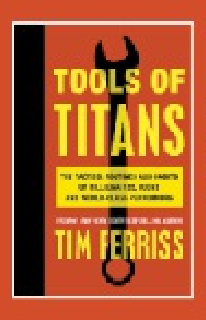
روب والش، شركة ليبسن

وأخـيرًا ولـيس آخـرًا، أهـدي هـذا الكتـاب إلـى والـديَّ اللـذين أرشـداني وشجعاني وأحباني وواسياني على طول الطريق.

أحبكما بقدر تعجز الكلمات عن التعبير عنه.



الغلاف الخلفي




## لياقة، ومال، وحكمة - ها هي الأدوات

على مدار العامين الماضيين، جمع تيم فريس، المؤلف الذي تتصدر كتبه قائمة نيويورك تايمز للكتب الأعلى مبيعًا، الأعمال الروتينية، وأدوات أصحاب الأداء العالمي حول العالم، والمفكرة المركزة المليئة بالنصائح والخدع التي ساعدته على مضاعفة دخله، ومرونته، وسعادته، والمزيد، أصبحت متاحة الآن في صورة أدوات العظماء.

### من بين مئات الأساليب، سوف تتعلم:

- كيفية تحسين أوقاتك الصباحية بواسطة روتين "الإعداد" لتوني روبنز
- كيفية "تجاوز الإساءة" في حياتك مثل المستثمر الملياردير كريس ساكا
- كيف يستخدم أرنولد شوارزنيجر الحرب النفسية... وكيف صنع الملايين قبل تحقيق النجومية في السينما
- كيف يحول "ساحر هوليوود" روبرت رودريجيز مواطن الضعف إلى نقاط قوة
- كيفية التغلب على الانتكاسات والفشل مثل بطل القوات الخاصة البحرية السابق جوكو ويلينك
- كيف تتجاوز الخوف وترسخ الثقة مثل جامي فوكس
- كيفية العثور على الفرص واختبار الإجهاد مثل رائد الأعمال الأسطوري مارك أندريسن
- كيفية طرح أسئلة مثل مؤلف الكتب الأعلى مبيعًا مالكولم جلادويل
- كيف يستخدم المنتج الموسيقي الأسطوري ريك روبن السونا وتكليفات الأعمال المنزلية البسيطة
- كيف جعل الكوميدي مايك بيربيجليا الرئيس أوباما يقول "يو" (وكيف تتخرط مع المشاهير)
- كيف تتحرر في عملك الإبداعي مثل باولو كويلو، مؤلف The Alchemist (بيع منه أكثر من 60 مليون نسخة)
- كيف تتبنى معلمة التأمل الشهيرة تارا براتش العواطف السلبية وتستخدمها
- كيفية تنمية القوة الذهنية بواسطة ثلاث ممارسات من الجنرال المتقاعد ستانلي ماكريستال
- كيف وجد مبتكر جوجل المبكر تشاد مينج تان أسرار السعادة

وغير ذلك المزيد والمزيد. للحصول على القائمة الكاملة لخبير قواعد اللعبة، انظر قائمة المحتويات.

**تيم فريس** أحد الواردين في قائمة "رجال الأعمال الأكثر إبداعًا" لمجلة فاست كومباني؛ وأحد الواردين في قائمة "أشخاص يجب أن تعرفهم" لمجلة فوربس. وهو مستثمر/مستشار للشركات الناشئة في مجال التكنولوجيا (أوبر، فيسبوك، علي بابا، والمزيد) ومؤلف ثلاثة كتب تتصدر قائمة نيويورك تايمز وكذلك وول ستريت جورنال للكتب الأعلى مبيعًا وهي: اعمل أربع ساعات فقط في الأسبوع، و *The 4-Hour Chef*. وقد أطلقت عليه جريدة أوبزرفر ووسائل إعلامية أخرى لقب "أوبرا التدوين الصوتي" بسبب تأثير مدونته الصوتية التي حققت أكثر من 100 مليون عملية تحميل، *The Tim Ferriss Show*.

صمم الغلاف بريان مور





ISBN 628 1072 09 307 5

